

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18»  
Энгельского муниципального района Саратовской области

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «СОШ №18»  
Протокол от 30.08.2014 № 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «СОШ №18»  
В.И.Иванов - /Слугина Е.Л./  
Приказ от 30.09.2014 № 5250/г

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Футбол»**

**Возраст учащихся:** 6-8 лет

**Срок реализации:** 32 недели

**Разработчик:**

Етеревская Людмила Владимировна,  
заместитель директора по учебно –  
воспитательной работе

2017 год

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) разработана на основе, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**1.1 Направленность:** физкультурно - спортивная

**1.2 Актуальность**

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети бросают мяч, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий и каких либо указаний. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших компонентов, способствующим развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге с сочетанием с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставными шагами и т.д.

Футбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников и младших школьников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

**Основой создания данной программы послужили:**

- социальный запрос родителей на получение дополнительных образовательных услуг на базе МБОУ «СОШ №18» по обучению детей футболу;

**1.3. Адресат программы:** дети начальных классов (6- 8 лет)

**1.4. Цель программы:**

**Целью программы** является оптимальная двигательная активность, направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья учащихся.

Реализации этой цели будут способствовать решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- содействие гармоничному физическому развитию через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники ведения мячом в футболе;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

### **1.5. Особенности организации образовательного процесса**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с рабочей программой, рассчитанной на 64 часа. Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

#### **Организация обучения**

Продолжительность обучения: 32 недели.

Продолжительность занятия: 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Количество занятий:

Режим занятий: 2 дня в неделю, 8 занятий в месяц.

Каждое занятие содержит теоретический и практический материал.

### **1.6. Ожидаемый результат реализации Программы:**

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);
- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью;
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

### **1.7. Учебный план**

Этапы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год
Общая физическая подготовка %	11
Специальная физическая подготовка %	4
Техническая подготовка %	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка %	12
Общее кол-во часов в год	<b>64</b>

## **1.8. Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка**

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол, в том числе и игры по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.д.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка и т.п) и без предмета: разновидности ходьбы ( на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприсяде, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера-преподавателя, с заданием, с предметом в руках.

Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 60м, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10м, 4x10м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см., бросать мяч снизу, из-за головы. Толкание набивного мяча (1кг).

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры.

### **Техническая подготовка**

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо, влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом.

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: серединой подъема, носком. Внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения (финты) – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо-уход влево.

Отбор мяча отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, -выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

### **Тактическая подготовка**

Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

### **Соревновательная подготовка**

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным требованиям.

## **1.9. Календарный учебный график**

<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Всего учебных занятий</b>	<b>Режим занятий</b>
1 октября 2017 года	31 мая 2018 года	32	64	2 дня в неделю, 8 занятий в месяц