

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Каменская СОШ»)**

669322 с. Каменка, Боханского района, ул. Школьная, 1, e-mail: mou_kss@mail.ru, официальный сайт: <https://kamenskaya-sosh-bohan.gosuslugi.ru>
ИНН/КПП 8503004327/850301001 ОГРН 1028500602239

СОГЛАСОВАН
с зам. директора по ВР
Данилова Е.С.
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
МБОУ «Каменская СОШ»
№ 140 от 29.08.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

ОФП

Направленность программы:
физкультурно-спортивное
Форма обучения: Очная
Сроки реализации: 1 года
Возраст и категория учащихся:
10-16 лет.

Автор-составитель:
Красинский Сергей Николаевич
педагог дополнительного
образования

с. Каменка, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного(тематического)плана	5
3. Учебный(тематический)план.....	5
4. Календарно-тематическое планирование.	
5. Условия реализации программы	8
6. Список литературы	9
7. Приложение № 1.Контрольные упражнения	10
8. Приложение № 2. Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы.....	11

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Введение в футбол» (далее – Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Положение о составлении рабочих программ по дополнительному образованию МБОУ «Каменская СОШ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит **актуальность** данной программы.

Уровень программы: тренировочный.

Цель Программы – формирование интереса обучающихся к спорту, физическому развитию и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи :

Обучающие:

- ознакомить с историей развития спорта;
- обучать правилам тренировок;
- обучать основам техники выполнения упражнений.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 10 – 16 лет.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 1 часа. Количество учебных часов в год – 68.

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы – 20 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются обще развивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям

«открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

2. Содержание программы

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий. Гигиена и режим дня спортсмена.

Теоретическое занятие. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

История развития физкультуры, спорта.

Теоретическое занятие. История развития физкультуры, спорта в России. Российские соревнования. Лучшие российские спортсмены. Правила соревнований.

Теоретическое занятие. Знакомство с правилами соревнований.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения. Упражнения для развития координации: обще развивающие упражнения с

частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела; упражнения со скакалкой; подвижная игра «Запрещенное движение». Упражнения для развития быстроты: ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений; эстафеты с элементами старта; подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам». Упражнения для развития дистанционной скорости: движение под уклон, змейкой, прыжками; эстафетный бег; переменный бег, бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью; подвижные игры: «Живая цепь», «Пустое место».

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий; прыжки по ступеням навверх с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу; эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега; подвижные игры; вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность; удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность, из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево; упражнения для кистей рук с гантелями; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча; броски футбольного и набивного мяча на дальность;.

Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, но с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение специальных технико-тактических упражнений; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом, непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием; ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя поворот на 90 – 180 градусов; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте; кувырки вперед, назад, в сторону; жонглирование мячом; парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики; подвижные игры: «Ловки ребята», «Котидет», «Волкворву». прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов; упражнения со скакалкой; поворот в сторону с места и с разбега; стойка на руках; кувырки вперед и назад.

Техника игры в футбол. *Практические занятия.* Для отработки техники передвижений выполняются упражнения: бег по прямой, изменяя скорость и направление; бег спиной вперед; бег приставным и скрестным шагом (влево и вправо); прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног

с разбега; повороты во время бега налево и направо; остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги). Для отработки технических приёмов игры в футбол выполняются упражнения: перекатывание мяча подошвой; ведение мяча внутренней, внешней частью, серединой подъёма; прямой и резаный удар по мячу; отработка точности удара; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча: ловля мяча; отбивание мяча кулаком; бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук. Выполнение технических приёмов анализируется и отрабатывается опыт их применения в конкретных игровых условиях.

Тактика игры. Изучение элементарных тактических действий: «открывание» и «закрывание» соперника.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике защиты. Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание». Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока. Тактика вратаря. *Теоретические занятия.* Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочные игры и соревнования. *Практические занятия.* Проводятся учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.

Итоговое занятие. *Теоретическое занятие.* Подводятся итоги за прошедший год.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- о гигиене и режиме дня спортсмена;
- историю развития спорта;
- правила проведения соревнований.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы спортивных игр;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий
3.	ОФП	22
4.	СФП	22
5.	Баскетбол	8
6.	Футбол	8
7.	Волейбол	8
ВСЕГО:		68

Календарно тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов
ОФП			
1.		Техника безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований. ОФП	2
2.		ОФП Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.	2
3.		ОФП Беговые упр. Бег 6 мин. Подтягивание.	2

4.		ОФП Бег 12мин. Подтягивание.	2
5.		ОФП Подтягивание.	2
6.		ОФП. Беговые упр. Эстафеты.	2
7.		ОФП Развитие скоростных качеств .Эстафеты.	2
8.		ОФП. Сгибание, разгибание рук в упоре	2
9.		ОФП	2
10.		ОФП Бег на средние дистанции. Ускорения.	2
11.		ОФП. Беговые упр. Эстафеты.	2
СФП			
12.		СФП Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	2
13.		СФП Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. в движении, полоса препятствий.	2
14.		СФП О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах , упорах.	2
15.		СФП О.Р.У. в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.	2
16.		СФП Челночный бег4*9м.(у)	2
17.		СФП. Полоса препятствий	2
18.		СФП Упражнения в висах, упорах. в движении	2
19.		СФП О.Р.У., беговые. Бег 12мин. Подтягивание	2
20.		СФП Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	2
21.		СФП Спец.. беговые, на месте.	2
22.		СФП Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	2
Баскетбол			
23.		Бросок в кольцо. Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди ,головой, от плеча..	2
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	2
25.		Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	2
26.		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	2

Волейбол			
27.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
28.		Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
29.		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
30.		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2
Футбол			
31.		Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	2
32.		Технические приемы в футболе. Отбор мяча. Выбивания. Перехват	2
33.		Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).	2
34.		Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	2
	ИТОГО		68

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал,
- оборудованные раздевалки и душевые,
- гимнастические скамейки,
- футбольные стойки,
- шведская стенка,
- щиты баскетбольные.
- сетка волейбольная
- турники,
- скакалки, мячи волейбольные, теннисные, баскетбольные,
- футбольные ,
- секундомеры,
- кольца,
- переносные ворота,
- спорт. маты.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

Методическое обеспечение программы

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений. Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно. При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактика игры изучается в нападении и в защите.

6. Список литературы,

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
2. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174с.
3. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 2008.
4. Поурочная программа подготовки юных футболистов 10-16 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272с.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 2015.
6. Теория и практика футбола №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпред», 1999, 2000. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2012.
9. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л.

Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

7. Оценочные материалы

Формы аттестации и способы определения результативности освоения

Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов (Приложение № 1 и Приложение № 2).

Приложение № 1

Контрольные упражнения

№ п/п	Контрольные упражнения Наименование	Возраст (лет)		
		11	12	13
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Челночный бег 3x10 (сек)	9-10	8-9	7-8
6	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
7	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
9	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5

10	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
11	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Приложение № 2

Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы

№	Критерии	Показатели	Степень выраженности Оцениваемого качества	Оценка уровня
1.	Теоретические знания	Обучающийся знает: - о личной гигиене; - о значении режима дня для спортсмена; - историю развития футбола в России и лучших российских спортсменов	Обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Высокий уровень
			Объем усвоенных знаний составляет более половины знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Средний уровень
			Овладел менее половины объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Низкий уровень
2.	Практические умения и навыки	Обучающийся владеет: 1. Основными техническими приемами 2. Элементарными тактическими действиями	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	Высокий уровень