

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313
протокол № 1
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ № 313

_____/В.Ю.Морозова/
приказ № 376
от «31» августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ОФП с элементами футбола»**

Возраст обучающихся от 7 до 8 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Ефремов Никита Андреевич

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная

и имеет базовый уровень

Краткое описание программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению игре футбол расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол, способствует повышению уровня здоровья младших школьников.

Адресат программы: обучающиеся 7- 8 лет

Актуальность: Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей.

Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Отличительные особенности: Отличительная особенность обучения игре в футбол - это ее эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни.

Цель программы: Развивать двигательную активность, как источник здоровья детей через спортивную игру футбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта через многообразные действия с мячом;
- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры - футбол (удар, передача, ведение).

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма младших школьников;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно - силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп

Возраст обучающихся: 7- 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Продолжительность занятий:

количество учащихся в группе:

1 год обучения – 15 человек

Режим проведения занятий: группа по 1 академическому часу 1 раз в неделю, 36 недель, всего 72 часа в год

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, в физкультурно-спортивной направленности – без медицинских противопоказаний.

Кадровое и материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение: физкультурный зал, спортивная площадка, необходимое оборудование и материалы.

Мячи футбольные
Ворота
Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки,
Фишки
Конусы
Гимнастические лестницы
Манишки
Свисток
Мат гимнастический
Музыкальный центр с 2 колонками

Список литературы для детей и родителей:

1. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983
2. Романенко А.Н., Джус О.Н, Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987 г.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977

Формы организации занятий

Групповая

Формы проведения занятий

- учебно-тренировочное занятие;
- соревнования;
- открытые уроки.

Методы, используемые при проведении занятий:

Различают четыре основных метода: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

При фронтальном методе преподаватель дает всем занимающимся одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми под его руководством.

При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Преподаватель работает с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой.

При индивидуальном методе каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его индивидуально, но под контролем преподавателя. Для занятия в целом, как правило, типично комплексное использование трех методов: в подготовительной и заключительной частях урока применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Немаловажен и порядок выполнения занимающимся заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, поточно (слитно) или раздельно.

Способ одновременного выполнения применяется в основном при выполнении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в основной части – при условии большого количества мячей в работе над техникой.

Круговой метод, или круговая тренировка, не сводится к какому-либо одному методу. Эта форма организации занятия включает в себя ряд частных методов и рассчитана главным образом на комплексное развитие физических качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или интервальное) повторение упражнений, подобранных и объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест). На каждой «станции» (от 8 до 10) один вид действий повторяется установленное тренером количество раз. Повтор «кругов» – от 1 до 3 раз.

Планируемые результаты

Личностные:

(обучающиеся имеют представление)

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об основных правилах игры футбол;
- о влиянии физических упражнений на организм.

Метапредметные (развивающие):

У обучающихся формируются представления:

- об истории развития футбола, оборудовании, инвентаре;
- о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

Предметные (обучающие):

Обучающиеся развиваются умения:

- свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать и выполнять удары по мячу;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивной игры - футбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (6 часов)				
1	Диагностическое обследование детей	2	2	-	тест
2	Техника безопасности	2	2	-	тест
3	История возникновения игры - футбол	2	2	-	тест
	Физическая подготовка (40 часов)				
4	Общефизическая подготовка	20	2	18	Пед. наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Пед. наблюдение
	Техническая и тактическая подготовка (10 часов)				
6	Основные навыки, умения игры в футбол	10	2	8	зачет
	Подвижные и спортивные игры (8 часов)				
7	Подвижные игры	6	-	6	зачет
8	Эстафеты, соревнования	6	-	6	зачет
9	Сдача нормативов	2	-	2	зачет
10	Двусторонние игры	2	-	2	Пед. наблюдение
	Итого	72	12	60	

Содержание программы

3.1. Описание образовательной деятельности

Процесс обучения элементам игры футбол проходит в три этапа:

Раздел 1. Этап начального обучения (сентябрь - ноябрь)

Теория: Дать детям представление об истории возникновения футбольного мяча.

Практика:

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды бега (змейкой, со сменой ведущего, с препятствиями, обегая предметы, с прыжком в высоту);
- упражнения на координацию движения (касание носком центра мяча, лежащего неподвижно);
- перебрасывание мяча друг другу разными способами.

Игры с мячом: «Клоун с мячом», «У кого меньше мячей», «10 передач», «Горячая картошка».

Теория: Ознакомление с правилами безопасной работы в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практика:

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды ходьбы (с разным положением рук, на пятках, с высоким подниманием колен, широким шагом, приставным шагом);
- упражнения для развития общей выносливости, ловкости, быстроты (бег змейкой, челночный бег, ускорение по сигналу из различных исходных положений);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

Игры с мячом: «Передай мяч», «Охотники и зайцы», «К своим флажкам», «Вертись мячик»

Теория: Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены детей.

Практика: *Общая физическая подготовка (ОФП).*

Рекомендуемые упражнения:

- перестроение в колонну по двое, трое, расчет на «первый – второй» и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом;
- ходьба в разных направлениях, в колонне по одному, по двое, трое, приставным шагом;
- бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, в разных направлениях, с различными заданиями;
- прыжки на месте, через набивные мячи, влево, вправо;
- общеразвивающие упражнения для развития укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног;

Техническая подготовка:

Рекомендуемые упражнения:

- подбрасывания и ловли мяча двумя руками с продвижением вперед, бросание из - за головы;

- перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2м (вратарская техника);

- выполнение удара по неподвижному мячу правой и левой ногой в стену с расстояния от 2 м разными способами (внутренней стороной стопы, носком);

Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишки с мячом», «Догони свою пару», «Совушка», «Перелет птиц», «Волк во рву», «Чье звено быстрее»;

Раздел 2 Этап углубленного разучивания упражнений – декабрь – февраль

Теория: Элементарные правила игры в футбол. Инвентарь и оборудование.

Практика: *ОФП (общая физическая подготовка)*

Рекомендуемые упражнения:

- разновидности ходьбы (на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, в полуприсяде, приставным шагом);

- бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, с остановкой на сигнал, змейкой, боком, семенящим шагом;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;

- броски мяча друг другу двумя руками, разными способами;

- подбрасывание мяча вверх и ловля его стоя на месте, с поворотом кругом.

Техническая подготовка:

Рекомендуемые упражнения:

- передача мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу, в шеренге;

- прокатывание мяча на месте правой и левой ногой;

- ведение мяча по прямой между ориентирами;

- остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы;

- ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади.

Практика: *ОФП (общая физическая подготовка)*

Рекомендуемы упражнения:

- ходьба с разными положениями рук, приставным шагом, скрестным шагом, в разных направлениях, с остановкой на сигнал, с перекатами с пятки на носок;

- прыжки на одной ноге, двух ногах, с продвижением;

- метание малого мяча в цель, на дальность;

СФП (специальная физическая подготовка):

- различные виды бега (змейкой, боком, спиной);

- ускорение из разных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа);

Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Охотники и утки», «Во встречных колоннах»

Техническая подготовка:

- бег с изменением скорости и направления;
- повороты во время бега;
- передача мяча в парах, тройках;
- ведение произвольно по ограниченной площади внутренней стороной стопы, между стоек;
- удары правой и левой ногой по неподвижному мячу, с места с целью попасть в предмет;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед.

Игровые упражнения: «Мяч в кругу», «Ловкие ребята», «Будь внимателен»

Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Удочка», «Ловишки в кругу»

Практика: *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения на координацию движений (ведение мяча по прямой, коридору, постепенно уменьшая его ширину, челночный бег;
- упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

Игровые упражнения «Дотронься до колокольчика», «Кто дальше», «Боулинг».

Техническая подготовка

Рекомендуемые упражнения:

- ведение мяча по прямой, вокруг конусов;
- удары мяча с разбега внутренней стороной стопы с попаданием в цель;
- отбивание мяча от пола рукой;
- ловля мяча в прыжке (перебрасывание мяча друг другу);

Подвижные игры: «Салки с мячом», «Ловишки в кругу», «Пятнашка», «Перебеги с мячом на другую сторону площадки», «Мой веселый, звонкий мяч».

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без, упражнения парами.

Практика: Выполнение отбора мяча у соперника и вратарской технике.

Рекомендуемые упражнения:

Игровые упражнения

- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- прием катящегося мяча (отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами);
- броски и ловля мяча разными способами;

Практика: Вбрасывание мяча и выполнение финтов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба скрестным шагом, по диагонали, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом;
- ускорение по сигналу из различных исходных положений (стоя лицом, из приседа, седа);
- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же с поворотом кругом.

Техническая подготовка:

- ведение мяча внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно;
- удары мяча правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу
- остановка мяча подошвой ноги после передачи партнера;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, одной рукой от правого и левого плеча;
- обманные движения (финты), уход в сторону от соперника.

Раздел 3. Этап закрепления и совершенствования – март - май.

Практика: Совершенствовать технику работы с мячом. Вратарская техника.

Рекомендуемые упражнения:

- ведение мяча известными детям способами;
- остановка мяча подошвой ноги;
- прием катящегося мяча, ловля низколетящего мяча;

Практика: Отбор мяча, выполняя действия в паре. Изучение прав и обязанностей игроков. Игра в футбол по упрощенным правилам (по 3 игрока).

Рекомендуемые упражнения:

- различные виды прыжков, подскоки;
- отбивание мяча в движении;
- ведение мяча по прямой, между стойками;
- вбрасывание мяча руками из- за боковой линии с места из положения ноги вместе.

Игра в футбол по упрощенным правилам (в командах по 3 игрока, по 2 мин. каждая игра).

Теория: Игра в футбол по упрощенным правилам.

Практика: Проведение соревнований по ОФП и футболу между группами детей.

3.2. Методическое указание реализации Программы:

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

наглядные – демонстрация, показ, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

практические - упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь); применение исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости и темпа движений; смена способов выполнения упражнений.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов футбола. Задания выполняются при различных формах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуально. Необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Каждый ребенок выполняет задания вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия. Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.