

Управления образования Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №2 Ростовского МР

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 01.09.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор_____О.Н. Гарина

Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Футбол»
(для обучающихся 7-17 лет)

Срок реализации программы – 5 лет

Составители: Барина Алена Александровна,
инструктор-методист
Баскаков Александр Дмитриевич,
старший тренер-преподаватель

д. Судино, 2023 г.

Содержание

I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть	7
III.	Методическая часть.....	9
IV.	Требования к технике безопасности	15
V.	Список использованной литературы.....	17

I. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта «Футбол» МОУ ДО ДЮСШ № 2 Ростовского МР.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273.
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 г. № 329.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МОУ ДО ДЮСШ №2 Ростовского МР.
- Локальные акты МОУ ДО ДЮСШ №2 Ростовского МР.

Цель данной программы – формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку, ознакомить обучающихся с видом спорта «футбол», повысить популярность футбола в городе.

Обучение детей в спортивно-оздоровительных группах длится 5 лет. В группы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст детей 7-17 лет.

Набор в учебные группы производится на основе письменного заявления родителей и справке о состоянии здоровья, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий футболом. Специальной подготовки для зачисления обучающихся в спортивно- оздоровительные группы не требуется.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются – групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия.

Отличительной особенностью данной программы является то, что учебно-тренировочное занятие строится в игровой форме

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в футболе;
- обучение осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений;
- дать представление об основных видах спорта снарядах и инвентаре, о соблюдении техники безопасности во время занятий;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- содействовать гармоническому физическому развитию, укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактике плоскостопия;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- обучение и совершенствование основных элементов футбола.

Программа осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня овладения основными элементами движения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа построена на развитии и совершенствовании всех сторон подготовки (общефизической и специальной подготовка, технической, психологической и теоретической).

В результате обучения дети должны:

Знать:

- основные элементы техники футбола
- комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц (с предметами и без предметов);
- основные правила проведения соревнований.

Уметь:

- технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения;

Применять:

- средства ОФП для всестороннего физического развития;
- знания теории и методики спортивной тренировки в объёме, предусмотренном программной подготовки.

Результатами освоения программы обучающимися будут являться показатели, приведенные в таблице по годам обучения:

Год обучения	Результат освоения программы
1 год	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. знание норм и правил поведения на учебно-тренировочном занятии; 3. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности и отзывчивости; 4. улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

2 год	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. знание техники безопасности и норм поведения на учебно-тренировочных занятиях; 3. знание основной терминологии в футболе; 4. знание основных правил соревнований в футболе; 5. повышение уровня развития физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, координационные способности, скоростно- силовое качество, равновесие и баланс, формирование осанки, профилактика плоскостопия).
3 год	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам промежуточной аттестации); 3. умение вести мяч по прямой с различной скоростью; 4. участие в соревнованиях по футболу; 5. умение самостоятельно провести разминку используя общеразвивающие упражнения.
4 год	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам промежуточной аттестации); 3. Умение вести мяч между фишками, а также жонглировать мячом; 4. умение технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения; 5. владение самоконтролем в процессе учебно- тренировочном занятии (самочувствие, настроение).
5 год	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности; 2. повышения уровня физических качеств, успешное прохождение промежуточной аттестации; 3. знание правил соревнований и правил поведения на соревнованиях; 4. знание спортивной гигиены; 5. участие в соревнованиях. 6. знание терминологии футбола; 7. знание комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, умение самостоятельно провести разминку и заминку (упражнения на растяжку, гибкость в заключительно зачти занятия); 8. знания правил проведения соревнований по футболу; 9. умение применять приобретенные навыки и качества в

	различных жизненных ситуациях.
--	--------------------------------

