

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Школа будущего»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ «Школа будущего»

Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»

(наименование программы)

Физкультурно-оздоровительная

(направленность)

9-12 лет

(возраст детей)

1 год

(срок реализации)

Программу составил (а):

Гептин Сергей Викторович
(ФИО)

педагог дополнительного образования
(должность)

п.Большое Исаково
2018

Пояснительная записка

Предлагаемая Программа является образовательной, имеет спортивно-оздоровительную направленность и рассчитана на один год обучения. **Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.**

В кружке футбола занимаются учащиеся школы от 9 до 12 лет, не имеющие отклонения в состоянии здоровья. Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и наличием способностей, располагающих к занятиям футболом. Наполняемость группы составляет 15-20 человек. В начальную группу зачисляются все дети, у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей, однако, начало занятий должно обязательно санкционироваться врачом. При этом должно учитываться физическое и психическое состояние, функциональные возможности организма ребенка. Продолжительность занятий два раза в неделю по 3 часа.

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Длительность этой части разминки зависит от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия. В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или тактико-технических действий, воспитание физических качеств. В заключительной стадии решается задача восстановления занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, соревнованиях, судейской практике. Групповые занятия проходят при объяснении нового материала или отработке хорошо изученных элементов. Индивидуальные занятия даются в том случае, когда обучаемый много отсутствовал и ему необходима помощь в освоении пройденного материала, или наоборот, когда необходима отработка отдельных технических элементов.

Цель программы:

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, оказание благотворного оздоровительного воздействия на занимающихся, воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных учащихся с качествами гражданского достоинства и ответственности.

Задачи программы:

- Обучать детей основам передвижений в футболе (ходьбе, бегу, приставному шагу, остановкам, финтам, правилам футбола);
- Обучать выполнению элементов техники; ударов, передач, остановок мяча, отбору мяча, вбрасыванию, техники игры вратаря, способствовать приобретению специальных знаний, навыков соревновательной деятельности;
- Развить физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость);

- Воспитать терпение, умение оценивать свое состояние и состояние партнера в командной игре, черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни;
- Привить интерес к занятиям футболом, организовать здоровый досуг, с пользой проводить свободное время;
- Формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета.

Требования к уровню подготовки

Знать и понимать:

- особенности организации индивидуальных занятий по футболу;
- особенности индивидуального здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- правила соревнований по футболу.

Уметь:

- выполнять технические действия и приемы с мячом и без мяча в соревновательной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств; демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнять соревновательные упражнения и технические приемы в футболе.

Формы учебно-тренировочной работы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основные методы работы

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногами, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Оценка результатов

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии:

- определяются упражнения, подлежащие оценке;
- определяются критерии оценки элементов.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Т е м а	Количество часов в год		
		Всего	Теоретических	Практических
	1. Теоретическая подготовка			
1.1	Сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	1	1	-
1.2	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	1	1	-
1.3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-
1.4	Правила игры в футбол	2	2	-
1.5	История развития ФК и спорта в РФ и мире	1	1	-
	ИТОГО:	6		
	2. Практическая подготовка			
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	40	1	39
2.2	Техническая подготовка	14	1	13
2.3	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
2.4	Тактическая подготовка	10	1	9
	ИТОГО:	72	9	63

Содержание программы

№	Темы занятий	Основное содержание	Основные формы работы		Средство обучения и воспитания	Ожидаемые результаты	Формы контроля
			Характеристика деятельности педагога	Характеристика деятельности ученика			
1. Теоретическая подготовка							
1.1	Сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	Освоение основных направлений ФК. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.	Лекция, видео – образовательные фильмы	Знание теории и методики ФК.	анкетирование
1.2	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Правила поведения учащихся на занятиях. Простейшие приспособления для тренировки. Правила содержания инвентаря. Спортивная одеж-	Наглядная демонстрация выполнения правил.	Навыки и умения использования инвентаря.	Наглядные пособия.	Уровень усвоения.	тестирование

		да и обувь.					
1.3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Здоровье-сберегающие технологии, профилактика и закаливание. Правила техники безопасности и профилактика травматизма в футболе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом	Наглядная демонстрация выполнения правил.	Навыки применения информации.	Лекция, видео – образовательные фильмы	Навыки самоконтроля.	тестирование
1.4	Правила игры в футбол.	Тесты, контрольные.	Предоставление источника информации. Практическая демонстрация.	Самостоятельная работа.	самообразование.	Уровень овладения программой.	Контроль и самоконтроль занимающихся на основе правил.
1.5	История развития ФК и спорта в РФ и мире.	Пути развития, олимпийское движение.	Информационная осещенность.	Уровень усвоения программы.	самообразование.	Уровень овладения программой.	Тестирование.

2.Практическая подготовка

2.1 Общая и специальная физическая подготовка

2.1.1	Основы занятий по общей физической подготовке, укрепление здоровья и всестороннее физическое	упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; общеразвивающие	Владение практическими навыками.	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Контрольные нормативы.
-------	--	---	----------------------------------	------------------	---	---------------------------------------	------------------------

	<p>развитие занимающихся.</p>	<p>упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;</p> <p>упражнения с преодолением собственного веса:</p> <p>галкивания туловища гибком в локтевых суставах в наклоне от пола, от скамейки, от пола;</p> <p>поднимания на носки;</p> <p>приседания на двух ногах при разном положении ног;</p> <p>приседания на одной ноге;</p> <p>пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;</p> <p>находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;</p> <p>подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;</p> <p>подъем туловища с касанием пальцами</p>					
--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

		<p>рук носков ног из положения лёжа на спине;</p> <p>упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);</p> <p>упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);</p> <p>из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</p> <p>ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</p> <p>всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;</p> <p>подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом: футбол, баскетбол.</p>					
2.1.2	Целесообразность развития качества,	применяется широкий комплекс общераз-	Владение практическими навыками.	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Контрольные нормативы.

	как гибкость, ловкость, выносливость, двигательные способности, быстрота реакции, силовые способности.	вающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.					
2.1.3	Развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) ,широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук, шеи.	Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения: - различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег 6х8 метров (бег с переменной направленности от одной боковой линии корта до другой), бег со сменной направленности (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной; -ускорения и рывки вперед с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.	Владение практическими навыками.	Уровень освоения программы.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Результат по профилю.	Тестирование.

		<p>-подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».</p> <p>Для развития скоростно-силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой; - выпрыгивания из приседа; - прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди; - многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу; - прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо. -прыжки верх с поворотом и имитацией ударов головой и ногами; <p>Упражнения для развития координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора присев, 					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед, назад, в стороны; - различные прыжки на месте; на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.; <p>Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. <p>Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях, - упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами. 					
--	--	--	--	--	--	--	--

2.2.Техническая подготовка							
2.2.1	Техническая подготовка обеспечивающая наиболее эффективное решение принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре.	<ul style="list-style-type: none"> - прямой и резаный удар по мячу; - точность удара; - удар по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; - остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью; - ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы; - обманных движений; - отбор мяча - перехватом, выбивание мяча, толчком соперника; - вбрасывания мяча из положения шага. <p>Анализ выполнения технических приемов игры вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловли, отбивания 	Владение практическими навыками	Уровень освоения программы.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Результат по профилю.	Контрольные нормативы.

		кулаком, броска мяча рукой; - падения перекатом; -выбивания мяча с рук.					
2.3.Инструкторская и судейская практика							
2.3.1	Приобретение навыков судейства соревнований внутри группы и на соревнованиях более высокого ранга.	Практическая работа.	Практикуется метод зеркального показа.	На этапе начальной подготовки занимающиеся должны получить представление о том, какие бывают соревнования, правила и жесты	Соревнования, турниры.	Судейская категория.	Тестовые соревнования.
2.3.2	Участие обучаемых в тренировочном процессе в качестве инструктора (помощника педагога)	Практическая работа.	Методические рекомендации.	Обучаемые должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.	Тренировочный процесс.	расширяет ролевой репертуар, помогает оценивать и поощрять достижения, определять недостатки и способы их устранения из позиции стороннего наблюдателя.	Самооценка.

2.4.Тактическая подготовка

2.4.1	Тактическая подготовка в тренировочных занятиях, контрольных играх.	Понятие о тактике и тактической комбинации. Характер игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения:- индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия:- взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты:- групповые действия, тактика игры вратаря.	Методические рекомендации.	Овладение знаниями ТТД.	Наглядное пособие и практическое использование знаний в соревновательном процессе.	Правильность построение ТТД.	Тестирование.
-------	---	---	----------------------------	-------------------------	--	------------------------------	---------------

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся на оборудованной спортивной площадке, а также в спортивном зале в плохую погоду.

Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка футбольная - 2 шт.
2. Ворота футбольные - 2 шт.
3. Гимнастическая стенка - 2 пролета
4. Гимнастические скамейки - 2 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Стойки - 10 штук
9. Мячи футбольные - 8 шт.
10. Рулетка - 1 шт.
11. Ворота для минифутбола - 2 шт.
12. Литература:

Список литературы

1. Погодаев. Г.И. Настольная книга учителя Физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М.: Просвещение, 1996 г.
3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987 г.
4. Футбол Правила соревнований М.: «ФиС», 2002г.
5. Цирик. Б.Я., Лукашин. Ю.С. «Азбука спорта» -«Футбол», ФиС,1988 г.
6. Швыков. И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп, «Тerra-Спорт». 2003 г.

Литература для учащихся

1. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера. Олимпия-Пресс, 2007г.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. Просвещение,1986 г.
3. Алиев Эмиль. Андреев Семен. Мини-футбол в школе. Советский спорт, 2006 г.
4. Годик Марк. Физическая подготовка футболистов. Олимпия-Пресс,2006 г.

