

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1279»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2017 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7 - 11

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Саломатин Александр Алексеевич

**Москва
2017/2018 учебный год**

Содержание

Наименование раздела
I. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ
II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
IV. СОДЕРЖАНИЕ
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
VI. ЛИТЕРАТУРА
ПРИЛОЖЕНИЯ

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Новизна.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются

важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Данная рабочая образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения (6-8 лет)
- Этап начальной подготовки (9-11 лет)
- Учебно-тренировочный этап обучения (12-18 лет)

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все три раздела - комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Педагогическая целесообразность.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше- воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во

многим способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеского футбола в школе

Цель программы

Разносторонняя физическая подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- воспитание физических качеств с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- обучение техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- изучение теоретических сведений о личной гигиене, анатомии, психологии истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Отличительные особенности программы и новизна

Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Возрастной состав учащихся

Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение дополнительного образования. Программа ограничена возрастам(7-10) и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

Сроки и этапы реализации программы

Базовый этап: сентябрь 2015- май 2016 г.

Завершающий этап: сентябрь 2016- май 2017 г.

После первого года обучения ожидается, что учащийся наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

На втором году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

Формы и режим занятий

Программа предусматривает распределение учебно - тренировочного материала для занятий по футболу на 144 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в футбол. Практические занятия по **физической, технической и тактической** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°C. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным футболистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В секции по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки **судейства** игр по футболу и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый занимающийся в секции должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. **Физическая подготовка** направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. **Общая** физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Ожидаемые конечные результаты

1. Формирование у детей необходимых возможностей (психо -физиологических) для перехода на следующий этап обучения ;
2. Расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. Овладение навыками социального взаимодействия в (группе) команде.
4. Совершенствование морально-волевых качеств.

К концу прохождения программы дети должны:

- знать правила игры в футбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- уметь выполнять удары различными способами;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- уметь судить школьные соревнования.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Учебно-тематическое планирование

Название разделов, тем.	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1ч	1ч	-
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч	1ч	-
I. "Техника ведения мяча"	24	-	-
1. Ведение мяча обеими ногами	7 5	1	6
2. Ведение мяча на скорости	7	1	6
3. Ведения мяча с препятствиями	7	1	6
4. Подведение итогов, оценка прогресса занимающихся.	3	1	2
II. "Обучение паса мяча"	24	-	-
1. Пас на ближние, средние, дальние дистанции.	7	1	6
2. Прием мяча.	7	1	6
3. Жонглирование мячом.	7	1	6
4. Подведение итогов, оценка прогресса занимающихся.	3	1	2
III. "Обучение удара по мячу"	22	-	-
1. Удары различными видами.	6	1	5
2. Удары с разных дистанций.	6	1	5
3. Прием, удар по мячу.	6	1	5
4. Подведение итогов, оценка прогресса	4	1	5
Итого:	72	-	-
IV. Организационные мероприятия, выставочная деятельность, экскурсии соревнования и т.д.	4		
Всего:	76	-	-

Содержание

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.

Методы обучения на занятиях:

- словесный- объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный- показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический- выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой- активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

По степени продуктивности:

- объяснительно-иллюстративный
- репродуктивный

На основе структуры личности:

- различные беседы о футболе
- тренировки, упражнения, игры направленные на формирование опыта.
- повышение мотивации занимающихся с помощью одобрения и похвалы.

Формы подведения итогов.

№	Контроль ые упражнения	Возраст (лет)		
		11-12	13-14	15-16
	Бег 300 м (с)	30	45	50
	6 – минутный бег (м.)	100	350	00
	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	0	0	55
	Жонглирование мячом (количество ударов)	5-20	0-40	50-90
	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)			3
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	1,0	0,5	9.5

Материально-техническое оснащение

-Набивные, мини-футбольные мячи, ворота (сборные/стационарные), сетки, фишки, стойки, форма (игровая, тренировочная), перчатки.

Список используемой литературы

1. Губа.В., Лексаков.А. ''Теория и методика футбола''. 2015.
2. Кук Гектор ''Самый популярный в мире учебник футбола''. 2012.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2010 г.
4. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2011 г.
5. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.