



Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы

«Школа №171»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

 И.Л. Кокорина
« 1 »  2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №171

 Л.П. Карпенко
« 18 »  2017 г.
Приказ от  № _____



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«ОФП с элементами футбола»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Год разработки – 2017 г.

Возраст: 6-8 лет

Составитель: Быковский Павел Александрович,

учитель физической культуры

Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами футбола» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами футбола» является *программой физкультурно-спортивной направленности.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами футбола» *разработана для учащихся 6-8 лет и рассчитана на ознакомительный уровень освоения.*

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству – в нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы.

Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, детско-юношеских центров, спортивных кружков и секций.

Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

Одним из наиболее популярных во всем мире и в нашей стране видов спорта является футбол - одна из самых массовых коллективных игр. Благодаря своей доступности она пользуется большой популярностью у детей. Занятия с элементами футбола развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость.

Занятия ОФП являются необходимым условием игры в футбол. Они помогают развивать и поддерживать необходимую физическую форму, держать мышцы в постоянном тонусе, позволяют подготовиться к занятиям футболом. В процессе тренировок и игр совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам приемам игры в футбол.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении учащимися мотивации занятий спортом и физической культурой.

Новизна и отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами футбола» разработана на основе авторской программы. Новизна программы состоит в применении нового деления учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное вливание извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей. Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга прописанного в разделе «прогнозируемые результаты», что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Цель и задачи программы.

Цель программы - общефизическое развитие детей через обучение игре в футбол.

Задачи программы:

в обучении:

1. Обучить навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений;
2. Обучить основным и специальным элементам игры в футбол;
3. Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
4. Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

✓ в развитии:

1. Выявить особенности физического развития обучающихся;
2. Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
3. Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;
4. Развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
5. Повысить сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды;
6. Развивать у детей стремление и желание к самовыражению через игру футбол;

✓ в воспитании:

1. Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
2. Воспитывать нравственные качества у ребенка;
3. Способствовать максимальной социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Категория обучающихся по программе.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 6-8 лет.

На обучение по программе принимаются все желающие.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. На реализацию курса отводится 2 часа в неделю, т.е. 72 часа в год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма обучения – групповая.

Формы организации занятия:

1. Мониторинговые:

- а) тестирования;
- б) товарищеские матчи;
- в) соревнования.

2. Обучающие:

- а) учебные занятия;
- б) тренировочные занятия;
- в) технико-тактические занятия;
- г) просмотр видеозаписей.

3. Развивающие:

- а) дискуссии;
- б) игровые занятия;

Численный состав группы - до 15 человек.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия - 45 минут, с установленными перерывами в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41.

С первых же занятий в учебном коллективе проводятся:

1. Индивидуальные и групповые беседы с целью изучения личности ребенка, его отношения к спортивным занятиям, другим детям, посещающим объединение;
2. Изучение социальных условий жизни и воспитания в семье.

Проводятся обучающие игры-тренинги, направленные на знакомство и сплочение детского коллектива, на создание благоприятных условий и микроклимата в ходе проведения спортивных занятий.

Важно научить детей решать все споры демократично, не используя физической силы, насилия. Если конфликт имел место, следует провести разъяснительную беседу, показать, что все можно разрешить словами.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- ✓ личный пример тренера (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);
- ✓ педагогическое мастерство участников учебно-воспитательного процесса;
- ✓ активное моральное стимулирование, правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- ✓ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты реализации программы.

В результате реализации данной программы:

- ✓ учащийся будет знать:
 1. Терминологию;
 2. Историю мирового и отечественного спорта, футбола.
- ✓ учащийся будет уметь:
 1. Выполнять основные физические упражнения, владеть техникой и тактикой игры.
 2. С пониманием относиться к другим ребятам.

По окончании процесса обучения у учащегося будет:

✓ развита:

1. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
2. Устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

✓ воспитано:

1. Организованность и пунктуальность;
2. Понимание необходимости здорового образа жизни;
3. Желание вести здоровый образ жизни;
4. Общечеловеческие ценности, общая культура;
5. Коммуникативные навыки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план.

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретические сведения	4	4	-
1	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1	1	-
2	Правила игры.	1	1	-
3	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	-
4	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	1	1	-

II	Практические занятия.	66	-	66
1	Общая физическая подготовка.	17	-	17
2	Специальная физическая подготовка.	16	-	16
3	Техника игры.	19	-	19
4	Тактика игры.	9	-	9
III	Культурно-массовая работа.	2	-	2
IV	Контрольные занятия, конкурсы.	3	-	5
ИТОГО:		72	4	68

Содержание учебно-тематического плана.

I. Теоретические сведения.

Тема 1. Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.

Теория. История образования футбола. Форма одежды для занятий, правила гигиены и закаливания.

Тема 2. Правила игры.

Теория. Обучение правилам и требованиям игры, показ и рассказ нарушений в игре. Показ и рассказ во время тренировки на поле.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Показ упражнений и правильность каждого действия, направленность упражнений. Упражнения на различные группы мышц и их влияние.

Практика. Техника выполнения упражнений, направленные на развитие качеств спортсмена.

Тема 4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Показ и рассказ техники ведения, передачи, удара, остановки мяча.

Действия игры в нападении, в защите, искусственные офсайды.

II. Практические занятия.

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика. Правильность выполнения.

Техника и тактика.

Практика. Техника владения мячом, выбор правильной позиции в игре, точность передач и удара, правильность отбора мяча.

III. Культурно-массовая работа.

Проверка техники и тактики на соревнованиях

IV. Контрольные занятия, конкурсы.

Участие в спортивных праздниках, товарищеских играх, олимпиадах.

Поурочное содержание тем занятий:

1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.
Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
4. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.
8. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.
10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.

11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча и изменением направления.
12. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.
13. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.
14. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.
15. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой с места
16. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой с места
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.
18. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой в движении.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой в движении.
20. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой в движении
21. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность.
22. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность.
23. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность.
25. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.
26. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.
27. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.
28. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.
29. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.
30. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.
31. Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении.
32. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.

33. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
34. Контрольная игра.
35. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой с места.
36. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой с места.
37. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой в движении.
38. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой в движении.
39. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой разными способами.
40. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.
41. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.
42. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.
43. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.
44. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия) на месте.
45. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия) на месте.
46. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия) на месте.
47. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.
48. Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.
49. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».
50. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».
51. Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.

52. Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.
53. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
54. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
55. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
56. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
57. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
58. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
59. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.
60. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.
61. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.
62. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.
63. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.
64. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.
65. Контрольные нормативы: СФП.
66. Контрольные нормативы: ОФП.
67. Правила игры в футбол Тактика защиты: командные действия.
68. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.

69. Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.

70-72. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Формы контроля образовательных результатов и оценочные материалы.

Методика выявления результатов:

- ✓ беседы с учащимися по изученным теоретическим темам;
- ✓ анкетирование;
- ✓ сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- ✓ выполнение технических приемов;
- ✓ участие в соревнованиях;
- ✓ оказание помощи в судействе.

Критерии оценки учебных результатов программы.

Система контроля основана на следующих принципах:

1. Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использования.

Высокий уровень освоения программы:

- ✓ учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы;
- ✓ показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.

Средний уровень освоения программы:

- ✓ учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы;
- ✓ может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Низкий уровень освоения программы:

- ✓ учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы;
- ✓ не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Календарный учебный график.

Начало учебного года с 1 сентября 2017 года, окончание учебного года – 26 мая 2018 года.

Количество часов - 72.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ГБОУ Школа №171.

Занятия проводятся во второй половине дня. Между основной занятостью обучающихся и занятиями в объединении соблюдается перерыв.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре, мае.

Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура».
3. С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста».
4. В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся (пособие для учителя).
5. В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль.

Материально-технические условия реализации программы:

- ✓ материально-техническое обеспечение (спортивный инвентарь);
- ✓ открытая спортивная площадка, оборудованная для занятий общей физической подготовкой, и футбольное поле;
- ✓ технические средства обучения: телевизор, видеоманитофон, фотоаппарат, видеокамера (использование принципа наглядности с целью повышения эффективности образовательного процесса).

Требования к оснащению и оборудованию:

- специальный спортивный зал с площадкой, с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини - ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);

- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы.
4. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы. Утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761.
5. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году».
6. Приказ Департамента образования г. Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922».
7. Концепция развития дополнительного образования детей. Утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.
8. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. Утв. распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 г., № 729-р.

9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008.

Методическая литература:

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М. Просвещение, 1989.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. - М., 2012.
3. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. Центр ВЛАДОС, 2010.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: АСАЭЕМ1А, 2011.
5. Закон Российской Федерации «О физической культуре».
6. Короткое И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Марущак В.В. Спортивные игры. - М., 1985.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2001.
9. Программное обеспечение физкультурных занятий для детей. - М., 2005.
10. Ю.Сучилин А.А. Футбол во дворе. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. П.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: АСАЭЕМ1А, 2001.
- 12.Цурик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. - М: ФиС, 1999.
13. «Футбол в школе» С.Н.Андреев. М., 2006

Литература для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: АСАЭЕМ1 А, 2011.