

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 26»**

Согласованно
Зам. директора по УВР
С.А. Козлова Козлова С.А.

Рассмотрено
на Педагогическом совете
Протокол № 1
От «29» 08 2016г.



Утверждаю
Директор

Т.А. Наумова

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Пужалин Дмитрий Константинович,
педагог дополнительного образования

г. Коркино, 2016

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

Актуальность программы состоит в ее своевременности и востребованности, так как модернизация образовательной системы России выдвигает новые требования к современному человеку, реализующему свои потенциальные возможности в общественном жизнепрживании. Компетентностный подход выходит на первый план личностной сформированности. Разностороннее развитие личности предполагает формирование разнообразных способностей и интересов, соответствующих различным сферам человеческой деятельности, что, разумеется, не исключает выделение личностью чего-либо одного, наиболее значимого для себя.

Отличительной особенностью данной программы является логически-системный подход, в основе которого лежит компетентностный подход, который базируется на деятельностном принципе. Логически-системная технология строится на идеях развивающего обучения: если обучающийся выполняет задание с дозированной помощью педагога или коллег по группе (подбадривание, указание ориентира и т.п.) он находится в зоне своего ближайшего развития. Такой подход способствует созреванию функций психики обучающегося: то, что сегодня он делает с помощью других, завтра сможет сам, т.е. один цикл завершается, обучающийся переходит в зону актуального развития, и виток раскручивается на новом уровне. В таком обучении это реализуется посредством дифференциации содержания и дозы помощи обучающемуся, а также организации обучающей деятельности в разных формах (индивидуальной, групповой, в парах постоянного и сменного состава).

В послании президента В.В. Путина Федеральному Собранию (декабрь, 2012г.) говорится о том, «...что важнейшим направлением государственной политики в области образования является развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи. Но эту задачу, задачу занятий спортом и физической культурой, массовым спортом, не решишь лишь за счёт проведения международных спортивных форумов и увеличения даже учебных часов физкультуры в школах и вузах. Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий прежде всего для детей младшего возраста. Именно в этом возрасте, как мы знаем, на всю жизнь закладываются привычки и интересы, и нужно их

сформировать». Реализация этого направления является одним из ведущих педагогических условий в предлагаемой программе.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Учебно-тренировочные занятия в секции «Футбол» проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы (в теплое время) 3 раза в неделю, продолжительность занятий 45 мин с 10 минутным перерывом для отдыха воспитанников. Численный состав группы 10-20 человек.

Секция проводится по общепринятой схеме согласно расписанию, в **форме**: тренировочных занятий, матчевых встреч, турниров и т.д.

Для всестороннего развития личности необходимо школьникам:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Цель программы - обеспечение всесторонней физической подготовки детей и подростков, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи*:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Ожидаемые результаты

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся должны: обосновывать:

- значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

выполнять:

- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

классифицировать:

- основные правила соревнований по футболу;
- наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

понимать:

- жесты футбольного арбитра; соблюдать:
- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом; выполнять:
- технические приёмы и тактические действия; играть:
- в футбол с соблюдением основных правил; демонстрировать:
- жесты футбольного арбитра; проводить:
- судейство по футболу.

Оценка итоговой аттестации

В процессе обучения используются следующие методы: общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Итоговая аттестация учащихся проводится 1 раза в год: во II-м полугодии (май).

Форма проведения итоговой аттестации: контрольные упражнения

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации учащихся детского объединения».

Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- широта кругозора;
- чувство гражданственности и патриотизма, гордости за принадлежность к своей нации, гордости за свою Родину;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- техника практической деятельности;
- творческое отношение к выполнению практического задания.

**Физическая и техническая
подготовка оценивается испытаниями по следующим контрольным нормативам:**

№	Контрольные упражнения	11 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30 м (сек)	5.8	5.6	5.3
2	Бег 300м (сек)	80	69	61
3	Прыжки в длину с места (см)	135	140	150
4	Бег 30 м с ведением мяча	7.4	7.0	6.5
5	Удар по мячу ногой на дальность	30	35	40
6	Жонглирование мячом ногой	10	12	15
7	Удар по мячу на точность в ворота из 5 попыток	3	4	5
8	Ведение мяча с обводкой и ударом	15	13	11

Учебно-тематический план

№ п/п	Название модулей	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	2		2	Входная диагностика
2.	Общая физическая подготовка		3	3	Опрос, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка		4	4	Опрос, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка		38	38	сдача нормативов, результаты диагностики
5.	Тактическая подготовка		40	40	сдача нормативов, результаты диагностики
6.	Судейская практика		5	5	самоанализ практической деятельности
	Соревнования		10	10	самоанализ практической деятельности. Итоговая диагностика
7	Общее количество часов	2	100	102	

Содержание программы

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 100 часов:

Тема 3:

Техническая подготовка (38 часов).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

1. Ударам по мячу ногами.
2. Ударам по мячу головой.
3. Остановки мяча.
4. Ведения мяча.
5. Обманным движениям.
6. Отбора мяча.
7. Вбрасывания мяча.
8. Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (40 часов).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

1. Передач мяча.
2. Отбора мяча посредством согласованных действий.
3. Тактических комбинаций.
4. Розыгрыша стандартных положений.
5. Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (10 часов).

Судейская практика (5 часов).
(выполнение упражнений в условиях соревнований).

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1	
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2	
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2	
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2	
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	2	
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2	
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	
9	ОФП.	1	
10	Учебная игра.	2	
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	4	
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	3	
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1	
14	СФП.	2	
15	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1	
16	Учебная игра.	2	
17	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	2	
18	Участие в первенстве школы.	10	
19	Судейская практика	5	
20	Подвижные игры с элементами футбола.	2	
21	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	3	
22	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1	
23	ОФП.	1	
24	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	3	
25	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	3	
26	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	4	
27	СФП.	1	
28	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	3	
29	Обучение и совершенствование техники отбора мяча	3	

	посредством согласованных действий игроков.		
30	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	3	
31	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	3	
32	Обучение тактическим действиям в защите.	2	
33	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	3	
34	Учебная игра.	1	
35	ОФП.	1	
36	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	
37	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	1	
38	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	1	
39	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	3	
40	СФП	1	
41	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	
42	Совершенствование основных тактических навыков.	5	
43	Совершенствование основных технических навыков	3	
44	Итоговое занятие.	1	
Итого		102	

Методическое обеспечение программы

Организация занятий с юными футболистами, подбор средств и методов их обучения, определение степени нагрузки, проводится с учетом возрастных особенностей детского организма.

Возраст занимающихся 10 -15 лет и поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо футбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр, ставятся перед ними конкретные и перспективные цели.

Основными методами обучения юных футболистов являются:

1. наглядный метод обучения, включающий в себя:

Показ, исполнение педагогом и (или) лучшими обучаемыми определенных приемов и упражнений. Показ видеоматериалов.

2. словесный метод обучения: беседы, встречи со специалистами футбола и видными спортсменами, ветеранами спорта, чтение книг, анализ событий, происходящих в современном футболе.

3. практические методы обучения: тренировки, товарищеские и учебные игры.

В ходе реализации данной образовательной программы также активно используются методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию, которую до них доводит тренер.

Репродуктивные методы обучения: дети на тренировках самостоятельно воспроизводят освоенные приемы и изученные упражнения.

Частично-поисковые методы обучения: дети коллективно, в составе футбольной команды, разрабатывают новые тактические схемы игры, предлагают расстановку игроков на футбольном поле, самостоятельно определяют или изменяют игровые функции отдельных членов команды.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры, правил футбола.

При этом воспитательная работа проводится в тесном контакте с родителями и учителями и во внеурочное время в форме бесед и встреч с детьми и родителями, коллективных просмотров футбольных матчей, совместных поездок за город и т.п. В воспитательной работе уделяется индивидуальное внимание к трудным подросткам: доброжелательность, терпение, и выдержка педагога и единый комплекс требований, предъявляемых к занимающимся со стороны тренера, семьи и школы.

Материальная база

Спортивный зал для занятий футболом в холодное время года, футбольное поле, нескольких игровых площадок: волейбольная и баскетбольная или комбинированная, раздевалки, душевая, помещение для хранения инвентаря и спортивной формы, футбольные мячи, сетки, форма, манишки, скакалки, фишки, аптечка, свисток, секундомер.

Список литературы

Для обучающихся

1. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
2. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.
3. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика» 1980г.
4. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ. Москва. Изд. «Просвещение» 2001г.

Для педагога

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2007г.
4. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2002г.
5. Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
6. Коняхина Г.П., Болотин В.Г. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 классах
7. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2012г.

8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. М.;Просв.;2012г.