

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол»

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения программы – общекультурный, который предполагает формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия футболом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствоваться и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий футболом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в футболе, но и в жизни.

Цель программы – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике футбола;
- Обучить детей основам техники игры в футбол, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить учащихся посредством игры в футбол правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию футболом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Условия реализации программы

Данная программа «Футбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на учащихся 11-15 лет (мальчиков), которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением от врача. Программа рассчитана на 3 года обучения. Учащиеся на занятии объединяются в 3 возрастные группы: младшую, среднюю, старшую (по 12-15 человек в группе в зависимости от года обучения).

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек;

Группа 2 года обучения комплектуется в количестве не менее 12 человек;

Группа 3 года обучения комплектуется в количестве не менее 10 человек.

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Режим обучения
1 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа

После прохождения программы первого (и последующих) года обучения, при выполнении ожидаемых результатов, учащиеся, на основании приказа, переводятся на следующий год обучения. В другом случае, ребенку и его родителям (законным представителям) предлагается повторить прохождение программы на данном году обучения, для усовершенствования знаний, умений и навыков, а также достижений более высоких результатов.

Кадровое обеспечение. По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование. Прошедший курсы переподготовки по направлению педагога дополнительного образования, а также, имеющий сертификационную книжку тренера РФС Северо-Западного Регионального центра по подготовке и лицензированию тренеров по футболу.

Материально-техническое обеспечение

1. Оборудованный спортивный зал для занятий в зимний, весенний, летний и осенний период;
2. Спортивный инвентарь (мячи, футбольные фишки, стойки и т.д.);
3. Спортивная площадка для занятий футболом, оборудованная воротами с сеткой (по возможности).

Форма организации занятий: групповая.

Объединение «Футбол» делится на возрастные группы по 12-15 человек в зависимости от года обучения.

Основной формой проведения занятий является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты (тренировки).

Программа по каждому году обучения предполагает освоение определенного минимума знаний, умений и навыков.

Итоговый контроль

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль результатов обучения детей.

В начале 1 года обучения (середина сентября) проводится тестирование учащихся с целью определения их физической подготовки. Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных или городских соревнованиях по футболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Планируемые результаты

Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения об игре в футбол, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся

получат представления о футбольной технике и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения на поле, а также поймут, что игра в футбол это интеллектуальная игра, в которой необходимо мыслить.

Предметные результаты:

- Знать об основных правилах игры в футбол;
- Знать о способах движений и передвижений в футболе;
- Уметь выполнять удары по воротам с обеих ног;
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- Уметь останавливать мяч при передачах и ударах;
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Иметь запас футбольных финтов и уметь с их помощью обыгрывать игроков;
- Знать об особенностях футбольных покрытий.

Метапредметные результаты:

- Иметь представления о различных футбольных чемпионатах;
- Знать о нормах поведения во время матча и вне его;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

Личностные результаты:

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в футболе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

Учебный план

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Формирование группы	6		6	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2	УТЗ
3	Физическая подготовка	2	52	54	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	2	72	74	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
6	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	144	

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
5	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	144	

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
5	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		18	126	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год обучения	05.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Футбол»
2 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике футбола;
- Обучить детей основам техники игры в футбол, тактическим взаимодействиям в игре.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;

Воспитывающие:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Ожидаемый результат учащихся 2-го года обучения

К концу учебного года ребенок должен **ЗНАТЬ** ряд знаний и навыков: правила приема и обработки мяча, ведения мяча, ударов по воротам с обеих ног. Знать основы тактических взаимодействий в игре.

УМЕТЬ выполнять удары по воротам с обеих ног, выполнять ведение мяча с различными препятствиями. Уметь исполнить дриблинг в игре, а также правильно взаимодействовать в команде.

ВЫПОЛНЯТЬ движения с мячом правильно, двигаться пластично, иметь навык мягкой стопы, использовать финты и обводку в любой точке поля, а также выполнять передачи на короткую и среднюю дистанцию.

**Календарно-тематическое планирование
2 год обучения, гр.№1
2019-2020 учебный год**

Даты занятий объединения	Раздел программы	Тема занятий	теория	практика	всего
05.09	Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	2		2
08.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
12.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча в движении		2	2
15.09	Раздел 3 (техничко-тактическая подготовка)	Передача мяча на скорости		2	2
19.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игры в парах.		2	2
22.09	Раздел 3 (техничко-тактическая подготовка)	Игра в пас в два-три касания.		2	2
26.09	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Понятие обыгрыша и командной игры	2		2
29.09	Раздел 2 (физическая подготовка)	Общая физическая подготовка (ОФП).			2
03.10	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
06.10	Раздел 3 (техничко-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
10.10	Раздел 3 (техничко-тактическая подготовка)	Передача мяча на скорости		2	2
13.10	Раздел 3 (техничко-тактическая подготовка)	Удары в движении		2	2
17.10	Раздел 2 (физическая подготовка)	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	2		2
20.10	Раздел 3 (техничко-тактическая подготовка)	Удары в движении		2	2
24.10	Раздел 3 (техничко-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
27.10	Раздел 3 (техничко-тактическая подготовка)	Игра в одно-два касания		2	2
31.10	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	2		2

03.11	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
07.11	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
10.11	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
14.11	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Обработка мяча в парах		2	2
17.11	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча в движении		2	2
21.11	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
24.11	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
28.11	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
01.12	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
05.12	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
08.12	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
12.12	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
15.12	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
19.12	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
22.12	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в движении		2	2
26.12	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Техника ударов		2	2
29.12	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
09.01	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты	2		2
12.01	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2
16.01	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в движении		2	2

	подготовка)				
19.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Техника ударов		2	2
23.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Передачи в парах		2	2
26.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Игровые квадраты	2		2
30.01	Раздел 3 (техническая подготовка)	Игровая тренировка		2	2
02.02	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
06.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
09.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
13.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
16.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
20.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	Движения с мячом		2	2
27.02	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
01.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении	2		2
05.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Прием мяча в парах		2	2
12.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в парах		2	2
15.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
19.03	Раздел 3 (техническая подготовка)	Передачи в парах		2	2
22.03	Раздел 3 (техническая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
26.03	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
29.03	Раздел 3 (техническая подготовка)	Игра в одно-два касания		2	2
02.04	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	2		2
05.04	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2

	подготовка)				
09.04	Раздел 3 (техническая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
12.04	Раздел 3 (техническая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
16.04	Раздел 3 (техническая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
19.04	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча в движении		2	2
23.04	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
26.04	Раздел 3 (техническая подготовка)	Ведение мяча на скорости	2		2
30.04	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
03.05	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
07.05	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
10.05	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
14.05	Раздел 3 (техническая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
17.05	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
21.05	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
24.05	Раздел 5 (итоговое занятие)	Итоговое занятие		2	2
		Итого	18	126	144

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Раздел 2. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами футбола.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу ногой, головой. Техника ведения мяча. Техника обманного движения. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать стопой, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного футбола, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в футболе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Изучение финтов и обводки в футболе. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Ведение мяча как основа игры в футбол.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. История игры (кто изобрел и когда). В чем основная суть игры. История Российского футбола. Премьер-лига и футбольные клубы России. Какие турниры и первенства бывают. Формирование знаний о спорте №1 в мире. Изучение комбинационных взаимодействий в футболе. Теоретические занятия по действиям игрока на позиции во время матча и тренировок.

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

Методическое обеспечение образовательной программы 1-3 год обучения

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Правила техники безопасности	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка	Опрос, тестирование
2	Физическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при выполнении общефиз.упр-ий	-----	Тестирование, зачет
3	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	УТЗ	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка, схема, таблица	Контрольное занятие
4	Техническая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при отработке техн.приемов	-----	Открытое занятие, зачет
5	Тактическая подготовка	Тренировка	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Схема, модели	Тестирование, открытое занятие

Отслеживание результативности учащихся

Критерии уровня усвоения программы

Физическая подготовка:

- Умение выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в висах и упорах (различные виды растяжек на развитие и подготовку опорно-двигательного аппарата для занятий футболом);
- Легкоатлетические упражнения (челночный бег, бег 60, 100 метров, различные виды ускорений, прыжки в длину с разбега и с места);
- Подвижные игры (командное взаимодействие с элементами различных игр);
- Выполнение нормативов специальной физической подготовки – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств (нормативы по бегу 30, 60 и 100 метров, прыжков в длину с места и с разбега, подтягивание и отжимание);
- Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и др.)

Техническая подготовка

- Умение выполнять удары по мячу ногой, головой (техника выполнения);
- Техника ведения мяча (подход к мячу и касание);
- Техника обманного движения. Тренировочные игры (умение выполнять дриблинг, игровая тренировка с элементами обводки);
- Развитие координации и правильного движения в футболе (ведение мяча на скорости, понимание правильности движений в футболе посредством медленного выполнения упражнений с мячом);
- Изучение финтов и обводки в футболе. Совершенствование умений игры один на один;
- Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве;
- Выполнение контрольных нормативов по жонглированию мячом.

Тактическая подготовка

- Развитие в тактике и тактических взаимодействиях на поле (разбор действий учащихся в процессе игры и вне ее);
- Умение взаимодействовать и понимать коллективную и индивидуальную игру и ее сочетание (Индивидуальные и групповые тактические действия);
- Командная тактика игры в «мини-футбол»;
- Умение «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Уровень усвоения программы:

- Низкий;
- Средний;
- Высокий.

Форма проведения итогового контроля учащихся проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Информационные источники

1. Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010;
2. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
3. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008;
4. Футбол. - М.: Терра-Спорт, 2004;
5. Гольдес И. 100 легенд мирового футбола. Вып.1 / Гольдес Игорь Вячеславович. - М.: Новое дело, 2003;
6. под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008;
7. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006;
8. Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007;
9. Литвиненко, А.Ю. Футбол: поурочные программы для учебно-тренировочных занятий 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2008;
10. Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;
11. www.ffspb.ru – сайт федерации футбола СПб;
12. footballstory.ru/ - сайт истории футбола;
13. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
14. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу;
15. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работ