

Отделение дополнительного образования детей
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 427
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 427
Протокол № 16 от 26.05.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Возрастной состав обучающихся 12-15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель (автор): Новиков И.Б.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «мини-футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в футбол на достойном уровне.

Задачи:

- *образовательные* - обучение техническим приёмам и правилам игры:
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.
- *воспитательные* - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- развивающие* - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 12 - 165лет, делится на три этапа:

- первый год обучения – начальная подготовка;
- второй год обучения – углубленное обучение технике игры;
- третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Один раз в неделю по два учебных часа. По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и окружного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта ;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние. Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Участниками программы являются дети 12-15 лет.

В группы принимаются дети от 12 до 15 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей, для обучения по дополнительной общеобразовательной

программе «Играем в мини-футбол», осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. .

По окончании учебного года и результатам диагностики учащиеся либо переходят на следующий год, либо остаются на повторное обучение.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Срок реализации программы — 3 года

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 15 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, 2 ч. в неделю.

Количество часов в год 72 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования;
- тестирования;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни;
- Историю развития вида спорта «футбол» в школе, городе, стране;
- Правила игры в футбол;
- Тактические приемы в футболе.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами футболиста;
- Проводить судейство матча;
- Проводить разминку футболиста;
- Организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и перед началом лета в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения

2 часа в неделю (72 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры.	2		3	2		2	2		2
2	Общефизическая подготовка.	2	10	12	2	10	12	2	10	12
3	Специальная подготовка.	2	9	11	2	9	11	2	9	11
4	Техническая подготовка.	2	10	12	2	10	12	2	10	12
5	Тактическая подготовка.	2	10	12	2	10	12	2	10	12
6	Игровая подготовка. Правила игры.	2	11	13	2	11	13	2	11	13
7	Контрольные и календарные игры.	2	8	10	2	8	10	2	8	10
8	Общее количество часов в год.	14	58	72	14	58	72	14	58	72

Содержание дополнительной образовательной программы

1 год обучения:

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в футбол;
3. Обучение основным приёмам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

2 год обучения:

1. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
2. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
3. Освоение практических умений игры в футбол;
4. Освоение основных правил футбола;
5. Формирование личности подростка в условиях футбольной команды.

3 год обучения:

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
2. Развивать динамическую силу;
3. Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
4. Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
5. Формирование коммуникативных способностей.

Раздел 1. Общие знания по теоретической подготовке.

1.1 Физическая культура и спорт: Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе народного образования.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (на все годы обучения).

2.1. Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

2.2. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы:

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. - Упражнения для туловища. - Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы:

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения для развития ловкости.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

-Длинный кувырок вперёд.

4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости:

-Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

-Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка:

Основные навыки и умения игры в футбол. Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях. Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их приёмам (технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях.

3.1. Основы игры в футбол:

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

3.2. Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3.3. Классификация футбольной техники.

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Последовательными ударами держать мяч в воздухе, давая мячу коснуться земли(пола) после каждого удара.

4.2. Ударяя ногами , держать мяч в воздухе, не давая ему упасть на землю (пол).

4.3. Удары по мячу,направляя его в щит.

4.4.Ведение мяча с «фантами».

Раздел 5. Тактическая подготовка.

5.1. Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий.

5.2. Групповые тактические комбинации.

5.3. Тренировка тактики в двусторонней игре.

Раздел 6. Правила игры:

6.1. Изучение прав и обязанностей игроков.

6.2. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

6.3. Оборудование и инвентарь:

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

Освоение игровых действий, контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

1) - умение ориентироваться на поле:

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

2) умение распределять игроков при личной защите: (один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:

- игра в нападении с одним нейтральным; - игра в обороне с одним нейтральным;

- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот); 3) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

4) умение правильно выбирать решение:

-выбор позиции;

- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение; • проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота - 2 шт;
- футбольные мячи - 20 шт;
- стойки футбольные - 10 шт;
- медицин-болл 1 кг. - 10 шт; 2 кг - 10 шт; 5 кг - 10 шт;
- скакалки - 20 шт;
- фишки переносные - 20 шт.

Список литературы

1. Автор Джузеппе Бартолуччи Издательство Кальцетти – Мариуччи
2. Юр Раатйенс – методические разработки (Дания)
3. Эудженио Пашетти и Роберто Сасси (Италия)
4. Программа по футболу РФС (Россия)
5. Компания Calzetti – Mariucci Спортивные книги и видео ИТАЛИЯ, Perugia 06087 Ponte S,Giovanni