

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
имени 302 Тернопольской Краснознаменной
ордена кутузова стрелковой дивизии
станции Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №6
Л.С. Лещенко
« 31 » августа 2019



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« ФУТБОЛ »

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Чеберко Светлана Станиславовна учитель физической культуры

ст. Ленинградская
2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол» (далее – Программа) является программой физкультурно - спортивной направленности.

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и группового подхода к занимающимся футболом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Актуальность настоящей *Программы Футбол* обусловлена тем, что заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры и в дополнительное время, так как в программу по физической культуре данный раздел включён. Футбол – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

Новизна настоящей *Программы Футбол* заключается в том, что программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

Педагогическая целесообразность настоящей *Программы футбол* объясняется тем, что в процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия по футболу дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по виду спорта.

Отличительная особенность настоящей *Программы* состоит в том, что Программа личностно-ориентирована и составлена так, чтобы каждый ребёнок имел возможность самостоятельно выбрать наиболее интересный объект работы, приемлемый для него.

координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;

подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;

развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются

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

Адресат Программы.

Настоящая *Программа футбол* рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет, их численность определяется в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации. Приём в кружок осуществляется без ограничений к половой принадлежности, предполагаемый состав группы – разновозрастный.. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении 15 человек.

Настоящая *Программа* рассчитана на реализацию в течение 36 недель при режиме 2 часа занятий 1 раз в неделю. Всего 72 часа, из них 13 теоретических занятий и 59 практических занятий.

Основной формой занятий является блочное представление теоретического материала, а затем - практические навыки его усвоения.

По всем темам выполняемых учащимися работ - оценка только конструктивная. Педагог отмечает хорошую сторону выполнения работы, обращает внимание на ошибки и недоработки.

Педагог должен создавать на занятиях ситуацию успеха, а также атмосферу доброжелательности и творчества.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Целью настоящей *Программы футбол* является формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно- спортивной деятельности в целом и к футболу в частности и углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

Реализация поставленной цели достигается путём решения следующих задач:

Предметные:

- формировать устойчивый интерес к игре в футбол;
- способствовать освоению детьми основных понятий игры в футбол;
- познакомить с правилами проведения игры;
- обеспечить успешное овладение детьми основополагающих принципов ведения игры в футбол.

Личностные:

- развивать терпение и упорство ,необходимые, при работе;
- формировать коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению;
- способствовать активизации физической деятельности обучающегося.

Метапредметные:

- Привитие учащимся организаторских навыков
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по футболу;
- развивать творческий потенциал ребенка, его познавательную активность;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Наименование разделов, тем | Общее количество учебных часов | Из них | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| 1 | Вводный урок | 2 | 2 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | |
| 3 | Общая физическая подготовка | 6 | | 6 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 6 | | 6 |
| 5 | Техническая подготовка | 30 | | 30 |
| 6 | Тактическая подготовка | 12 | 4 | 8 |
| 7 | Игровая подготовка | 12 | 5 | 7 |
| 8 | Контрольные нормативы | 2 | | 2 |
| | итого | 72 | 13 | 59 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часов).

Знакомство обучающихся друг с другом.

Влияние уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Теоретическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часов).

Техника безопасности. Место футбола в мировой культуре.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног.

3. Общая физическая подготовка.(6 часов)

Практика (6 часов).

Физ. Подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Физ. Подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Физ. Подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.

Физ. Подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Физ. Подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Физ. Подготовка. Рывки по диагонали 3 раза, футбол, «контроль мяча»

4. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Практика (6 часов).

Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Обработка техники передвижения и овладение мячом, остановка прием мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

5. Техническая подготовка (30 часов)

Практика (30 часов).

Упражнение «квадрат». Двухсторонняя учебная игра.

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.

Развитие скоростных скоростно-силовых способностей, прыжки.

Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам изучение новых технических приемов.

Обводка с помощью обманных движений отработка изученных ударов.

Отработка паса щеткой в парах. Футбол.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Развитие координационных способностей Ведение + удар по воротам «квадрат»

Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками изменением направления.

Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Общие развивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Резаные удары. Подстраховка

Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.

Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки

Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение

Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.

Удар носком. Удар серединой подъёма.

Закрепление удара носком.
Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.
Ведение мяча внешней частью подъёма.
Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.
Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.
Удар-откидка мяча подошвой.
Ведение мяча серединой подъёма.
Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма
Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма
Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.
Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
Закрепление удара пяткой.
Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой

Тактическая подготовка (12 часов)

Теория (4 часа).

Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
Быстрое нападение. Игровое поле.
Игровое поле. Маневрирование
Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».

Практика (6 часов).

Двухсторонняя учебная игра
Игры на закрепление тактических действий силовые упражнения
Закрепление быстрого нападения. Маневрирование
Совершенствование подстраховки.
Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».
Закрепление комбинации «смена мест».
Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».
Двухсторонняя учебная игра

6. Игровая подготовка (12 часов)

Теория (5 часов).

«Отвлечение соперников».
Действия обороняющегося против соперника без мяча.
Закрепление «отвлечение соперников».
Закрепление разбора игроков.
Закрепление действий обороняющегося, против соперника, без мяча.

Практика (7 часов).

Двухсторонняя учебная игра.
Игра футбол.
Закрепление правил игры в футболе.
Игра мини-футбол.
Закрепление правил игры в мини-футболе.
Упражнения для вратарей, двухсторонняя игра.
Упражнения для развития меткости ударов по воротам, двухсторонняя игра.

Контрольные нормативы (2 часа)

Правила соревнований по футболу, мини-футболу, судейство соревнований – тест.
Турнир по мини-футболу.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся должны знать и уметь:

Предметные результаты:

- формирование устойчивый интерес к игре в футбол;
- освоение детьми основных понятий игры в футбол;
- знакомство с правилами поведения партнеров во время игры в футбол, мини -футбол;
- успешное овладение детьми основополагающих принципов ведения игры в футбол.

Личностные результаты:

- развитие терпения и упорства, необходимые при работе;
- формирование коммуникативной культуры, внимания и уважения к людям, терпимость к чужому мнению;
- активизация физической деятельности обучающегося.

Метапредметные результаты:

- Привитие учащимся организаторских навыков
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по футболу;
- развивать творческий потенциал ребенка, его познавательную активность;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально - техническое обеспечение программы.

Занятия проходят в спортивном зале данной школы: площадью 190 кв.м., не имеет в наличии аудио и видео аппаратуры.

Спортивная площадка в пришкольном дворе.

Стенка гимнастическая-6шт, скамейка гимнастическая жесткая (2м;4м) -5шт,

Мишени для метания-1шт, канат-1шт,

Футбольные ворота-2шт

Мячи: футбольные-7шт, мяч малый (мягкий)-4шт, скакалки детские-7, мат гимнастический-7шт, коврики гимнастические-2шт, обручи алюминиевые-6шт, флажки, кегли-15шт, фишки-15шт.

К иным условиям реализации настоящей *Программы* относятся:

- кадровые условия. Педагог прошел курсы повышения квалификации по программе «Для специалистов доп. образования спортивной направленности».

- информационно-методические условия. При реализации настоящей *Программы* должны активно использоваться информационно-образовательные ресурсы: электронные учебные пособия, справочники, специальная литература.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

| Год | Формы проведения промежуточной аттестации | Формы проведения итоговой аттестации |
|------|---|--------------------------------------|
| 1год | Практическое задание | Практическое задание |

**Нормативы
по физической и технической подготовке**

| Упражнения | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 |
| Бег 400м (сек) | | | | 67,0 | 65,0 | 64,0 |
| б-минутный бег (м) | | | 1400 | 1500 | | |
| Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) | | | | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | | | 45 | 55 | 65 | 75 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | | | | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | | | | 30 | 34 | 38 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | | | | 45 | 50 | 55 |
| Бросок мяча на дальность (м) | | | | 20 | 24 | 26 |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется после освоения пройденного материала в конце учебного года.

Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- педагогический мониторинг;
- начальная или входная диагностика;
- текущая диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая диагностика.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

При работе с одарёнными учащимися необходимо учитывать тот факт, что они могут быть готовы к обучению по настоящей Программе ранее указанного в ней возраста. Учитывая принцип права и добровольности, идя навстречу желанию данной категории учащихся и при согласии родителей, они могут быть приняты на обучение. В случае, если учащийся закончил обучение по настоящей программе, по его желанию и согласию родителей, он может посещать занятия. Для

такого ученика выстраивается индивидуальная образовательная траектория, он может выступать в качестве консультанта для учащихся по вопросам содержания курса.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов**:

- **Принцип развивающей** деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- **Принцип активной включенности** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- **Принцип доступности**, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- **принцип психологической комфортности** - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- **принцип минимакса** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- **принцип целостного представления о мире** - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- **принцип творчества** - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта физической деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям футбол, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

9. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Формы организации детей на занятии: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
12. www.football.kulichki.net
13. www.soccer.ru