

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 294
Центрального района Санкт-Петербурга.

**ПРИНЯТО НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
СОВЕТЕ**

Протокол №16 от 28.08.2018

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

_____ Замотина Н.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Методист ШСК:

Цеханович А.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора школы по ВР:

_____ Шеляпина Н.В.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Футбол»**

возраст обучающихся: *11 - 13 лет.*

срок реализации дополнительной
образовательной программы: *1 полугодие*

Составитель программы:

Гладышев Ю.Г.

Санкт-Петербург

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Направленность образовательной программы «Футбол»- физкультурно-спортивная.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Программа разработана на основе требований к составлению общеобразовательных программ дополнительного образования, отраженных в НПА Минобрнауки РФ и Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга, с учетом методических разработок ведущих специалистов в области дополнительного образования детей.

НОВИЗНА.

Новизна программы «футбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в школе и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Занятия в группе помогают ребятам найти себя в жизни, готовят к сознательной жизни в свободном обществе в духе понимания, мира, терпимости и дружбы между всеми народами, этническими, национальными и религиозными группами, воспитывают и закаляют их характер и волю, формируют патриотические чувства, взаимовыручку, дружбу.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- углубленное изучение спортивной игры футбол;
- оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные задачи:

- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего)
- формирование начальных сведений о самоконтроле.

Развивающие задачи:

- развить морально-волевых и физических качеств: координации, гибкости, общей физической выносливости;

- развить навыки общения обучающихся;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества у обучающихся;
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол.

Воспитательные задачи:

- воспитание умения заниматься самостоятельно;
- воспитать ответственность и чувство долга;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Отличительные особенности образовательной программы заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ.

Программа разработана для возрастной категории детей от 11 до 13 лет. При реализации программы следует учитывать возрастные особенности детей 11 - 13 лет (физиологические, психологические, социальные).

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Изучение программного материала рассчитано на 0,5 года.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

Основными, характерными для данной программы формами организации обучения при реализации программы являются:

- по количеству детей, участвующих в занятии, — коллективная, групповая, индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — учебно-тренировочное занятие, соревнование,;
- по дидактической цели — вводное занятие, занятие по отработке навыков, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Количество учебных часов дано из расчета 2 часа в неделю на учебную группу. Этап обучения предусматривает занятия в течение одного полугодия (34 учебных часа).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К окончанию обучения учащиеся:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

ВИДЫ И ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Формы и методы контроля специфичны для системы дополнительного образования

Виды контроля:

Предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Формы подведения итогов реализации программы:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.

Общефизическая подготовка: тестирование.

Освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

Формой контроля освоения спортивных действий являются внутригрупповые, районные соревнования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятий	Практич. занятий
1	Правила игры в футбол. Судейство	2	2	
2	Техническая подготовка	8		8
3	Тактическая подготовка	12		12
4	Общая физическая подготовка	12		12
Итого часов:		34	2	32

Содержание программы.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Календарно-тематическое поурочное планирование первого года обучения

№ занятия	Кол-во часов	Дата факт.	Дата план.	
1	1	05.09		Т/Б на спортивных играх. Основные правила игры в футбол.
2	1	05.09		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.
3	1	12.09		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
4	1	12.09		Тактическая подготовка. Соревнование.
5	1	19.09		Индивидуальная тактика нападения.
6	1	19.09		Остановка катящегося мяча подошвой.
7	1	26.09		Общая физическая подготовка. Соревнования.
8	1	26.09		Тактическая подготовка.
9	1	03.10		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.
10	1	03.10		Развитие быстроты
11	1	10.10		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

12	1	10.10		Индивидуальная тактика защиты
13	1	17.10		Общая физическая подготовка Упражнения в парах
14	1	17.10		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
15	1	24.10		Соревнования
16	1	24.10		Специальная физическая подготовка.
17	1	31.10		Общая физическая подготовка
18	1	31.10		Силовая подготовка
19	1	07.11		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
20	1	07.11		Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
21	1	14.11		Тактическая подготовка.
22	1	14.11		Специальные беговые упражнения
23	1	21.11		Тактическая подготовка
24	1	21.11		Групповая тактика защиты
25	1	28.11		Специальная физическая подготовка. Борьба за мяч. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
26	1	28.11		Групповая тактика нападения
27	1	05.12		Общая физическая подготовка Удар по летящему мячу средней частью подъема
28	1	05.12		Стандартные положения
29	1	12.12		Удар по летящему мячу средней частью подъема
30	1	12.12		Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
31	1	19.12		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты)
32	1	19.12		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
33	1	26.12		Общая физическая подготовка Соревнование.
34	1	26.12		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
Всего часов				34

Мероприятия воспитательного характера.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения
1	Выявления сильнейших спортсменов .	декабрь 2018	Спорт. зал

Работа с родителями обучающихся.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения
1	Показательное выступление	декабрь 2018	Спорт. зал

Методическое обеспечение программы.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специальных учебных помещений – спортивного зала. Из инвентаря необходимо наличие:

- наличие футбольного поля и спортивного зала.
 - стойки для обводки мячей - 10 штук
 - стойки для подвески мячей- 2 штуки
 - переносные ворота
 - маты гимнастические
 - скакалки-15 штук
 - мячи набивные
 - форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
 - мячи футбольные-10 штук
 - мячи волейбольные
 - гири, гантели
 - электричество подведено.
 - Освещённость в нормах САНПИНа.
-

Список использованной литературы.

1. **Мини-футбол (футзал):** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010.
2. **Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006.
3. **Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
4. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.
5. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
 2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
 3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).
-