

Комитет по образованию администрации муниципального образования
«Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи»

Принята на педагогическом совете
протокол № 61 от 03.09.2015 г

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДТДиМ»

Иванцова И.Е.

Приказ № 130 от 03.09.2015 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ «ФУТБОЛ»

Возраст учащихся 7-18 лет

Срок реализации – 2 года

Автор:

педагог дополнительного образования

Константинов А.А.

Саратов 2015

Пояснительная записка

Сегодня физкультурно-оздоровительная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет работы физкультурно-оздоровительных и спортивных объединений.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Актуальность данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности, в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством деятельности объединения.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить спортивной технике и тактике футбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- укрепить опорно-двигательную систему;
- развить общую выносливость, ловкость, координацию движений;

Воспитательные:

- воспитать положительные черты характера (честность, справедливость, бережливость, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе);
- воспитать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах, выдержку);
- воспитать положительные эмоции, а также умение преодолевать отрицательное психическое состояние.

Цель 1 года обучения: Приобщить детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни путем обучения игре футбол.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- Обучить спортивной технике и тактике футбола;
- Способствовать приобретению практических навыков в области футбола, тактике игре.

Воспитательные:

- воспитать положительные черты характера (честность, справедливость, бережливость, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе);
- воспитать положительные эмоции, а также умение преодолевать отрицательное психическое состояние.

Развивающие:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- укрепить опорно-двигательную систему;

Цель 2 года обучения: Обучить тактике игры футбол и закрепить материал первого года обучения.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- обучить спортивной технике и тактике футбола;

- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитать положительные черты характера (честность, справедливость, бережливость, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе);
- воспитать положительные эмоции, а также умение преодолевать отрицательное психическое состояние.

Развивающие:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- укрепить опорно-двигательную систему;

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного обучения. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Метапредметные

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в теоретической подготовке и практической игре;
- соотносить практические результаты с планируемыми;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки и осуществлять

осознанный выбор дальнейших занятий;

- постоянно стремиться к дальнейшему овладению футбольной тактики;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учащимися;
- понимать важность укрепления здоровья физического и нравственного.

Личностные

- осознание принадлежности к советской и русской футбольной школе, знание истории развития футбола, выдающихся футболистов;
- чувство ответственности и долга перед семьей, школой, городом, областью;
- ответственное отношение к обучению, выбор направления дальнейшей индивидуальной подготовки;
- уважительное отношение к деятельности футболистов, развитие опыта участия в соревнованиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нем взаимопонимания;
- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- осознанное понимание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

Предметные

Учащийся должен знать:

- основные положения правил игры;
- правила игры в футбол;
- основы стратегии – атака, защита.

уметь:

- применять на практике основные положения правил игры;
- находить ошибки у себя, противника или товарищей, связанные с правилами игры;
- использовать различные тактические приемы в игре;
- определять предпосылки для начала атаки или защиты.

Учебно-тематический план 1-го год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Основы системы физического воспитания. Физкультура и спортивная игра «футбол» в России. Общие сведения об истории футбола.	2	2	
2.	Техника безопасности.	3	3	
3.	Гигиена, закаливание, питание.	1	1	
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	2		2
5.	Теоретическая подготовка	12	12	
6.	Общая физическая подготовка	42		42
7.	Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка	38		38
8.	Двусторонние игры	30		30
9.	Участие в соревнованиях	10	2	8
10.	Контрольные нормативы	4		4
	Всего часов:	144	40	104

Содержание программы

I. Теоретические занятия.

1. Основы системы физического воспитания через футбол. Физкультура и спортивная игра футбол. Общие сведения об истории возникновения футбола и футбола в России.

Футбол осуществляет собой всесторонне развитие детей, воспитания и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры. История возникновения и развития футбола. История развития футбола в России.

2. Техника безопасности.

Соблюдение техники безопасности и правил поведения на занятиях по футболу.

3. Гигиена, закаливание и питание.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания. Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ в питании спортсмена, основные принципы построения питания (чувство сытости, режим питания). Гигиена тренировок и соревнований. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по футболу.

II. Практические занятия.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.

Медосмотр спортсмена. Антропометрические данные. Пульсометрия. Внешние признаки утомления. Правила оказания первой медицинской помощи (ушибы, растяжения).

5. Теоретическая подготовка.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

6. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

7. Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

8. Двусторонние игры.

Игры между группами в МОУ СОШ.

9. Участие в соревнованиях.

10. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек.) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м \с ведением мяча (сек.) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

Учебно-тематический план занятий 2-го года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Развитие футбола в России	1	-	1
2	Врачебный контроль. Техника безопасности	1	-	1
3	Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.	2	-	2
4	Общая и специальная подготовка	-	22	22
5	Техника игры в мини-футбол	1	19	20
6	Тактика игры в мини-футбол	2	8	10
7	Двусторонняя игра		12	12
8	Соревнования по мини-футболу		4	4
9	Итого:	7	65	72

Содержание программы 2-го года обучения.

1. Развитие футбола в России.

Теория:

- понятие - федерация футбола.
- лучшие Российские команды, тренеры и футболисты.
- международные соревнования с участием Российских команд.

Практика:

- просмотр матча по футболу.
- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

2.Врачебный контроль.

Теория:

- понятие - самоконтроль.
- объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Практика:

- дневник самоконтроля.
- определить ЧСС в покое и после нагрузки.
- устный опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе».

3.Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Теория:

- изучение правил игры и пояснения к ним.
- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

Практика:

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.
- просмотр повторов матчей.

4.Общая и специальная физическая подготовка.

- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движением ног и туловища. Разгибание рук в опоре лёжа.
- упражнения с набивным мячом (2-3 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 в прыжке. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.
- бег 60 метров на скорость, повторный бег 5 по 60м. до 3 по100, умеренный бег 25 минут.
- подвижные игры.
- спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч.

- плавание способом кроль на груди и брасс до 100 метров. Стартовый прыжок.
- специальные упражнения для развития быстроты (ускорение на 15, 30, 60 метров).
- специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой.

5. Техника игры в мини-футбол.

Теория:

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
- показатель индивидуальной техники владения мячом.
- анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика:

- удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
- удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.
- остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.
- ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.
- отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

- техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запяхом и снизу.

6.Тактика игры в мини-футбол.

Теория:

- понятие о тактической системе и стиле игры.
- знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3.
- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.
- тактика игры в нападение.
- тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».

Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле» - игра в пятнашки парами на ограниченной площади
- тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.
- тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.
- выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- выполнить комбинации «пропуск мяча».
- тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.
- тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.
- уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.
- тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.
- тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.
- тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей.

7. Соревнования по мини-футболу.

Теория:

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

Практика:

- выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.
- выступления на первенство района и города.

Ожидаемые результаты подростковой группы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка.		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка.		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основными показателями прогнозируемых результатов по уровню освоения учащимися дополнительной образовательной программы «Футбол» являются:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- показательные выступления.

Методическое обеспечение программы

Методы организации спортивно-оздоровительного процесса: словесный (объяснение), наглядный, практический.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Теоретические занятия

- Беседа;
- Демонстрация;

Практические занятия

- Групповая традиционная тренировка;
- Групповая игровая тренировка;
- Имитационно-соревновательная тренировка;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Наблюдение за соревнованиями.

Формы организации воспитательной работы:

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

1. собрания, лекции и беседы с учащимися;

2. информации о спортивных событиях в стране, мире;
3. встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
4. родительские собрания;
5. культурно-массовые мероприятия;
6. постоянное обновление спортивных стендов.

Список используемой литературы:

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.