

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «__»_____2017г.
Протокол №_____

Утверждаю.
Директор МБУ ДО ЦТТДиЮ
_____Р.Т Ганиев
от «__»_____2017г.
Приказ №_____

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хабибрахманов Максим Рашидович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Нефтекамск- 2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Цель физического воспитания - укрепление, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Достойное место в системе физического воспитания занимает футбол .

Он является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма, приводящий к высокому эмоциональному подъему.

Достоинство футбола - сравнительная простота оборудования мест для игры и правил ее ведения, большая зрелищность. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм привлекают в футбол людей различных возрастов и профессий.

Направленность дополнительной образовательной программы «Футбол»: по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению- специальной, по форме организации- групповой, по времени реализации -одногодичной.

Актуальность программы Футбол – спортивная командная игра и вызывает интерес к занятиям спортом, прививает навыки здорового образа жизни. По разносторонности воздействия на организм занятия футболом представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение комплексного подхода в обучении и оздоровлении детей и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью..

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что специфика предмета (спортивные игры футбол) не только накладывает отпечаток на методику решения общих задач воспитания, но и выдвигает ряд частных воспитательных задач, решение которых позволяет детям приобрести высокие морально-волевые качества, быть сильными духом, устойчивыми к стрессам, учит взаимопомощи и взаимовыручке.

Цель программы:

•Воспитание физически здоровой и гармонично развитой личности посредством регулярных занятий спортом и соблюдения гигиенических норм.

Данная программа призвана решить следующие задачи:

Личностные:

- привитие детям организаторских навыков.
- содействие развитию коммуникативных способностей;
- содействие формированию лидерских качеств.

Предметные (образовательные):

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия в игре;

Метапредметные:

- формирование основ здорового образа жизни детей;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «футбол».
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Отличительной особенностью данной программы является индивидуальный подход к групповым занятиям, так как программа составлена с учетом интересов детей, их

возможностей, уровня подготовки и владения практическими умениями и навыками.

В данную программу могут вноситься изменения в связи с необходимой нагрузкой и практических занятий, а так же с подготовкой на соревнования различных уровней.

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические – рассказ, объяснение педагога, показ педагогом способа действия, так и практические занятия: отработка техники и игровые занятия.

Занятия в объединении проходит по следующей **методике**:

- а) теоретическая часть (показ приемов игры педагогом, объяснение, беседа);
- б) практическая часть (игра, выполнение упражнений).

Форма контроля

- показатели физической подготовленности детей(см.далее контрольные нормативы);
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды;
- участие в муниципальных, республиканских, всероссийских соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. Правила игры в футбол	4	4		Сдача контрольных нормативов. Соревнования по футболу, по плану МО РБ
2	Организация и проведение соревнований по футболу	20	10	10	
3	Физическая, техническая, тактическая подготовка	24	10	12	
4	Общая физическая подготовка	30	10	20	
5	Эстафетные и подвижные игры	10	4	6	
6	Специальная физическая подготовка	10	4	6	
7	Техника игры в футбол	20	10	10	
8	Групповые действия, перемещение	10	4	6	
9	Учебные игры. Двухсторонние игры	10	4	6	
10	Контрольные испытания	6	2	4	
	Итого	144	64	80	

Таблица №1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России

Теория. Значение физической культуры, спорта и туризма в России. Цель физического воспитания. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Достоинство футбола. История возникновения футбола и его развития. Чемпионат и кубок России по футболу. Юношеские соревнования по футболу в России.

Тема № 2. Правила игры в футбол

Теория. Правила игры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка футбольного поля для занятий и соревнований по футболу. Разбор и изучение правил игры. Правила игры в мини-футбол и пляжный футбол. Определение положения «вне игры», искусственный офсайд. Место занятий, оборудование.

Практика. Игра в футбол.

Тема № 3. Физическая, техническая, тактическая подготовка

Теория. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значения правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практика. Общезакаливающие упражнения. Игра в футбол.

Тема № 4. Общая физическая подготовка

Теория. Физическая подготовка. Задачи, средства и методы физической подготовки футболистов. Задачи общей физической подготовки. Задачи специальной физической подготовки. Специальные подготовительные упражнения. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств. Метод кратковременных усилий. Непредельные усилия. Метод круговой тренировки. Методы развития быстроты. Повторный метод. Увеличение скорости движущегося объекта.

Увеличение внезапности появления объекта. Сопряженный метод.

Практика. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Выполнение упражнений в облегченных условиях. Игровой метод. Соревновательный метод.

Тема № 5. Эстафеты и подвижные игры

Теория. Переменный метод. Повторный метод. Увеличение интенсивности нагрузки. Уменьшение интенсивности нагрузки. Повторный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Практика. Эстафетные игры в количестве от отведенного времени на занятия на разные расстояния с предметами и без предметов для развития выносливости, прыгучести, ловкости, силы, гибкости. Подвижные игры с элементами футбола и общее, развивающее для разгрузки физических упражнений.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка

Теория. Методы развития ловкости. Метод усложнения ранее освоенных упражнений. Метод двухстороннего освоения упражнений. Выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой ногой, ногой и т.д. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях. Изменение пространственных границ и численности состава. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы поля, величину дистанции, количество играющих и т.д. Выполнение знакомых комбинаций в парах и тройках. Методы развития гибкости.

Практика. Специальная физическая подготовка. Челночный бег. Различные сочетания упражнений на лестнице. Обегание конусов различными способами, лицом вперед левым и правым боком спиной вперед итд.

Упражнения для развития гибкости делятся на активные и пассивные. Упражнения проводят сериями.

Тема № 7. Техника игры в футбол

Теория. Техника нападения. Схемы 4-4-2 4-3-3 3-5-2 итд. Передачи мяча внутренней стороной стопы . Остановки мяча различными способами ногой головой грудью. Отбор мяча. Техника отбора мяча в подкате в выпаде в прыжке. Практика. Финты. Обманные движения. Передача мяча внешней стороной стопы. Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной стопы..

Тема № 8. Групповые действия, расстановка

Теория. Перемещение нападающих. Перемещение крайних защитников.

Практика. Действие без мяча при выходе 2 в 1. Действие без мяча при выходе 3 в 1. Позиционная атака. Действие с мячом вратаря при ударе от ворот начало атаки. Прессинг. . Перемещение по полю. Быстрая атака.

Тема № 9. Учебные игры, двухсторонние игры

Теория. Тактика игры в футбол. Перемещение по футбольному полю. Тактика нападения. Тактика защиты. Зонная защита. Персональная Защита. Действия линии обороны при ответной атаке. Индивидуальные действия в нападении.

Практика. Индивидуальные действия в защите.

Тема № 10. Контрольные испытания

Практика. Контрольные испытания проводятся в начальном этапе учебной программы и в конце учебной программы.

Итоговое занятие. Игра в футбол.

Ожидаемые результаты:

По окончании курса обучения дети должны знать:

- правила и условия игры в футбол;
- технику игры в футбол;
- расстановку игроков на поле;
- размеры площадки;
- основную терминологию;
- названия инвентаря.

Дети должны уметь:

- технику введения мяча левой и правой ногой;
- технику остановки мяча внутренней стороной стопы;
- передача мяча внутренней стороной стопы;
- жонглирование;
- вести двустороннюю игру.

Сдача контрольных нормативов I года обучения.

№	Упражнения	Оценка, количество
1.	Жонглирование мяча	«5»- 8 раз, «4»-6 раз, «3»-4 раза.
2.	Передача мяча внутренней стороной стопы(на точность)	«5»- 8 раз, «4»-6 раз, «3»-4 раза.
3.	Челночный бег.	«5»- 29.00 сек. «4»- 32.00 сек. «3»- 32.00 сек.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При проведении занятий используются следующие *методы обучения*:

- *Словесный* метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми и т. д.
- *Соревновательный* метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, соревнованиях и способствует лучшему физическому и психологическому развитию детей.

Во время практических занятий применяются разнообразные *методы ведения тренировочного процесса*, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный методы тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в *игровой форме*.

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий детей.

Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Вводная часть служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: педагог знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей физической нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон.

Средства вводной части — объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения. Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач физического воспитания в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания. Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться как непосредственно игровые упражнения по волейболу, соревнования, так и самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств детей.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия. Наиболее характерные упражнения заключительной части — бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с напряжениями. Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь:

1. Футбольные ворота(мини-футбольные)-2шт
1. Сетка футбольная — 2 шт.
2. Стойки футбольные — 10 шт.
3. Фишки разметочные — 10-15 шт.
4. Гимнастические скамейки — 3-4 шт.
5. Гимнастические маты — 3 шт.
6. Скакалки — 20 шт.
7. Гимнастическая лестница (координационная) — 1 шт.
8. Резиновые амортизаторы — 20 шт.
9. Мячи футбольные (для мини-футбола) — 20 шт.
10. Рулетка-2 штуки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в РБ».
5. Приказ МОиН РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Устав МБУ ДО ЦТТДиЮ.
7. Комплексная программа развития МБУ ДО ЦТТДиЮ на 2013-2017г.г.
8. Образовательная программа МБУ ДО ЦТТДиЮ на 2014-2018г.г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). *Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242*

Основная литература:

1. Н.Г.Озолин. Современная система спортивной тренировки.-М.:ФиС, 2010.
2. Спортивные игры. Под редакцией А.С.Бушманова.-Смоленск, 2011.
3. М.А.Годик. Поурочная программа подготовки юных футболистов.-Нижний Новгород, 2012.
4. Лаптев А.П. Юный футболист:учебное пособие для тренеров.М.: ФиС, 1977.
5. К.М. Смирнов. Физиологические основы методики спортивной тренировки.- М.:ФиС,2011.
6. Г.М.Куколевский. Гигиенический режимспортсмена. Пособие для учителей, 2011.

Приложение1.

«Календарный учебный график» на каждую группу объединения.