

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 86 Тракторозаводского района Волгограда»



Утверждено
на педагогическом совете
протокол №1 от 29.08.2019г.
директор школы
Е.П.Дьячкова

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Футбол»

для учащихся 5-9 -х классов
срок реализации 1 год

Программу подготовил(а)
Садыхов Роман Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Обсуждена на заседании
научно-методического Совета школы
«28» августа 2019 г., протокол № 1

ВОЛГОГРАД
2019

Дополнительная образовательная программа «Футбол» разработана на основе учебного пособия для тренеров «Юный футболист» / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина, Андреев С. Н. Футбол в школе, опыта работы других тренеров и педагогов по футболу спортивных школ.

Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 68 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель образовательной программы:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи образовательной программы:

- ✓ привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- ✓ укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- ✓ обеспечение общефизической подготовки;
- ✓ овладение основами игры в футбол;
- ✓ привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- ✓ выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране. **Отличительная особенность программы «Футбол»** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям разного возраста (10-16 лет), не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах и по каким-

Методическое обеспечение программы:

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.;
- медицин-болл 2 кг. 10 шт.;
- медицин-болл 3 кг. 10 шт.;
- медицин-болл 4 кг. 10 шт.;
- медицин-болл 5 кг. 10 шт.;
- скакалки 20 шт.;
- мяч волейбольный 2 шт.;
- жгуты, экспандеры по 4 шт.
- фишки переносные 20 шт.
- накидки 20 шт.
- мячи мини-футбольные 10 шт.

Список литературы

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.

13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.
24. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
25. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

27- 30	Защита: зонный метод обороны; Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Тактика вратаря. Выбор исходной позиции; розыгрыш свободного удара; вбрасывание мяча; позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот Учебные игры	8
31- 34	Правила проведения соревнований Контрольные игры	8
	Итого:	68

	Удары, остановка мяча Упражнения на развитие силы	2
4.	Удары, остановка мяча Упражнения на развитие силы	2
5.	Удары, остановка мяча Упражнения на развитие быстроты	2
6.	Удары ногой по мячу, остановка мяча Упражнения на развитие быстроты	2
7.	Удары по мячу, остановка мяча Упражнения на развитие быстроты	2
8.	Удары по мячу головой, остановка Ведение мяча Упражнения на развитие быстроты	2
9- 12	Удары по мячу головой, остановка мяча Ведение мяча Упражнения на развитие ловкости	8
13.	Физиологические основы спортивной тренировки Ложные движения (финты) Отбор мяча, перехват Упражнения на развитие силы	2
14- 18	Ложные движения (финты) Отбор мяча, перехват Упражнения на развитие силы (занятие №17 на развитие быстроты)	10
19.	Техника игры вратаря Вбрасывание мяча Упражнения на развитие быстроты	2
20.	Техника игры вратаря Вбрасывание мяча Упражнения на развитие быстроты	2
21.	Техника игры вратаря Вбрасывание мяча Упражнения на развитие ловкости	2
22.	Техника игры вратаря Вбрасывание мяча Упражнения на развитие ловкости	2
23- 26	Тактика игры Нападение: передача мяча открывшемуся игроку; Выбор места для получения мяча; Взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе; Выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правил «вне игры»; Простейшие комбинации: при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча, при свободном и штрафном ударах. (По одной) Учебные игры	8

- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

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

Учебно – тематический план

№	Содержание уч-го. материала	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы знаний		В процессе	
2.	Общая физическая подготовка	68		
3.	СФП	40		
4.	Техника игры	44		44
5.	Тактика игры	16		16
6.	Контрольные игры	8		8
	Итого:			68

Содержание учебного курса

№	Содержание	Кол-во часов
	Техника игры	
1.	Гигиенические знания и навыки Упражнения для формирования умения двигаться без мяча (1-6 зан-ие.) Удары по мячу ногой Остановка мяча Упражнения на развития силы	2
2.	Закаливание Повторение уч-го. материала занятия №1	2
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	

Возрастная группа(13-16)

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6.4	7.0	7.5
2	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
3	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	10	12	14
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (13-17 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке
- 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;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная « игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Техническая подготовка

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

Возрастная группа (10-12)

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	22 м	20 м.	16 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	8 с.	10 с.	12 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	7	5	3

либо причинам прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол».

Участники программы:

Участниками программы являются дети и подростки 10 - 16 лет

Образовательный цикл - 1 год.

Обучение осуществляется в группах:

10- 12 лет;

13- 16 лет;

В группы принимаются учащиеся 10-16 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося.

Формы и методы обучения.

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

В группах, воспитуемые 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.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Футбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физического состояния воспитуемых
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- *Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование, тест-задания.
- *Общепфизическая подготовка:* тестирование.
- *Освоение программного материала:* тестирование, наблюдения.