



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением Педагогического
совета
ГБОУ школа № 544
Санкт-Петербурга
протокол
от «14» мая 2019 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 544
Санкт-Петербурга
А. А. Бушмакина
приказ
от «17» мая 2019 г. № 803

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный футболист»
(платные образовательные услуги)
на 2019-2020 учебный год**

**Срок реализации: 1 год
Возраст: 4-6 лет**

Разработчик программы:
Цвиркун Андрей Васильевич
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2019

Содержание

Пояснительная записка	
- направленность программы	3
- актуальность программы	3
- отличительные особенности программы/новизна	3
- адресат программы	3
- объём и сроки освоения программы	3
- цель и задачи программы	3-4
- условия реализации программы	4-5
- планируемые результаты освоения программы	5-7
Учебный план	8
Календарный учебный график	8
Оценочные и методические материалы	9-11

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная направленность общекультурного уровня освоения.

Актуальность.

Актуальность программы «Юный футболист» состоит в решении проблемы более качественного физического развития учащихся посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов дополнительного образования.

Отличительные особенности/новизна.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. 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.

Адресат программы.

Программа предоставляет возможность учащимся, достигшим 3-7 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе.

Объем и сроки освоения программы.

Срок реализации программы – 1 год, 60 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю, по 45 минут.

Цель и задачи программы.

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры

Обучающие: На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Развивающие. футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость

Воспитательные. Наряду с физическим развитием учащихся решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Условия реализации программы.

Условия набора и формирования:

- группы формируются из учащихся, возраст 4-6 лет на основании добровольного желания родителей/законных представителей и желания самого ребенка.
- родители/законные представители учащегося заключают договор с ГБОУ школа № 544, в лице директора школы. В соответствии с желанием родителей/законных представителей учащийся может быть зачислен в группу.

Количество учащихся в группе – 10 – 30 человек.

Формы проведения занятий.

учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования

Методы обучения.

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании

технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Словесные

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности.

Практические

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Игровой метод

Этот метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Материально-техническое оснащение.

1. мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);
2. фишки;
3. конусы-ориентиры;
4. обручи;
5. наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;
6. набивные мячи;
7. ворота для футбола;
8. гимнастические скамейки;
9. дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

Планируемые результаты.

Личностные

Положительное отношение учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культур

Предметные

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Передвижения игрока	1	9	10	Текущий
2.	Удара по мячу	1	11	12	Текущий
3.	Остановка мяча	1	10	11	Текущий
4.	Ведение мяча	1	8	9	Текущий
5.	Передача мяча	1	9	10	Текущий
6.	Тактическая подготовка	1	7	8	Текущий
	Итого:	6	54	60	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10	23.05	30	60	2 раза в неделю по 45 минут

Оценочные и методические материалы

Построение процесса, управление занятиями не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

врачебные обследования;

антропометрические обследования;

тестирование уровня физической подготовленности;

тестирование технико-тактической подготовленности;

расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

объема эффективности соревновательной деятельности;

объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского футбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

Контроль уровня подготовленности юных футболистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для педагога дополнительного образования, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Общая физическая подготовка

Бег 30м (с)

7,0

6,0

Отжимание (кол-во)

10

15

Бег 30м спиной вперед (с)

6,1

6,0

Челночный бег 3*10 М (с)

11,4

10,2

Специальная физическая подготовка

Бег 30м (с)

7,0

6,0

Бег спиной вперед 30м (с)

7,9

7,5

Бег по кругу (с)

18,8

18,8

Ведение мяча спиной вперед 30м (с)

9,8

8,8

Удар по воротам (балл)

5

5

Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с)

7,2

7,0

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. Терра-Спорт 2005 г.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Советский спорт 2007 г.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Олимпийская литература 2003 г.
4. Жан-Люк Чесно. Футбол. Обучение базовой технике. ТВТ Дивизион 2006г.
5. Эйнгорн А, Ясугана Мацудайра. Так побеждать. МПРИЦ Культформпресс Спб 1994 г.
6. Футзал: (мини-футбол): Правила игры. Регион-ПРО 2006г.
7. Чирва Б.Г. Футбол.Базовые элементы тактики зонного прессинга. ТВТ Дивизион 2006.
8. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа". ТВТ Дивизион 2008.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. ТВТ Дивизион 2006.
10. Жан-Люк Чесно. Футбол. Обучение базовой технике. ТВТ Дивизион 2006.
11. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
13. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

Список литературы для учащихся

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр. . - М.: Проспект, 2008. - 208 с.
2. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо , Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 с.
3. Винокуров, О. В. Пеле: моногр. / О.В. Винокуров. - М.: Книжный клуб, 2001. - 136 с.
4. Владимир, Малов Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. - М.: Оникс-ЛИТ, 2008. - 636 с.
5. Рабинер, Игорь EURO-2008. Бронзовая сказка России / Игорь Рабинер. - М.: Олма Медиа Групп, 2008. - 448 с.

Интернет-ресурсы

1. www.prosv.ru
2. www.nsportal.ru
3. www.infourok.ru
4. www.multiurok.ru