

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вьльгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вьльгорт



Шестакова
Н.В. Шестакова
приказом №53 от
31 августа 2017 года

Дополнительная общеразвивающая программа

Футбол

Объединение «Футбол»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 7-10 лет

2 года обучения

Составитель:
Виктория Николаевна
Размыслова
педагог дополнительного
образования

с. Вьльгорт
2017

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа «Футбол» является модифицированной, разработана на основе типовой программы, утвержденной РФС «Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Российский футбольный союз, М.: Советский спорт, 2011).

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Юный футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа «Футбол» предназначена для учащихся 7-10 лет и рассчитана на 2 года обучения.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. 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 образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Данная программа является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и дает дополнительные умения и навыки в обучении этой спортивной игре.

Цель программы: осуществление образовательной деятельности по виду спорта - футбол для детей 7-10 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Задачи программы:

1. образовательные:

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини – футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футболе.

2. воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом.

3. развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие специальных физических качеств личности.

Характеристика программы:

- тип программы - дополнительная общеразвивающая
- направленность – физкультурно-спортивная
- вид - модифицированная

Организационно - педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Футбол» принимаются учащиеся в возрасте с 7 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления от родителей (законных представителей) учащихся.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	12	72
2 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	10	72

Формы проведения занятий:

- всем составом спортивной секции;
- групповые.

Планируемые результаты обучения:

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

Формы контроля:

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- участие в районных соревнованиях;
- промежуточная аттестация в форме теста по теории и выполнения контрольных упражнений.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Часовская СОШ»);
- наличие спортивного инвентаря: футбольные мячи, ворота, для физической подготовки - скакалки, резиновые мячи;
- желание ребят заниматься.

2. Учебно-тематический план программы первого года обучения

№	Раздел	Всего	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Техника безопасности	1	1	-
3	Теоретическая подготовка	4	4	-
4	Общая физическая подготовка	17	-	17
5	Специальная физическая подготовка	14	-	14
6	Техническая подготовка	21	1	20
7	Игровая подготовка	10		10
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого	72	9	63

3. Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы на учебный год.

Раздел 2. Техника безопасности на тренировках.

Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 3. Теоретические занятия.

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

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Выполнение упражнений на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Знакомство с различными видами бега, выполнение упражнений на координацию движения, челночный бег.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Работа с мячом: ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, жонглирование мячом.

Раздел 7. Игровая подготовка.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Раздел 8. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

4. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Раздел	Всего	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Здоровый образ жизни	2	2	-
3	Правила футбола	4	4	-
4	Общая физическая подготовка	13	-	13
5	Специальная физическая подготовка	18	2	16
6	Техническая подготовка	20	2	18
7	Двусторонняя игра	10	-	10
8	Промежуточная аттестация	2	1	1
9	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	72	13	59

5. Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Техника безопасности на тренировках. Как вести себя, чтобы избежать травм. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом. Виды травм и оказание первой медицинской помощи.

Раздел 3. Правила футбола.

Разъяснение правил игры в футбол.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Выполнение упражнений на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Ведение, остановка, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внутренней частью, серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Раздел 7. Двусторонние игры.

Игры внутри группы.

Раздел 8. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

6. Методическое обеспечение программы

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;

- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы работы на занятии:

1. Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

2. Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для объяснения нового материала используются такие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы - разбег, прыжок, удар по мячу, отбивание мяча. Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать учащимся дополнительные упражнения на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом.

Структура занятия

Занятие состоит из следующих структурных элементов:

Подготовительная часть.

Данная часть занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока.

Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

К концу обучения ребята:

- овладеют техникой передвижения, остановками, поворотами;
- освоят взаимодействие игроков;
- узнают терминологию судей, игры, правила игры;
- примут участие в школьных и районных соревнованиях по футболу.
- узнают технику и тактику игры.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программы по «Футбол», 1 год обучения, возраст учащихся – 7-8 лет

1. Цель работы:

Выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» среди учащихся МБОУ «Часовская СОШ».

2. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации:

Работа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть состоит из трех вопросов. Практическая часть, входят выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3. Время выполнения работы:

На выполнение промежуточной аттестации отводятся два учебных часа.

4. Дополнительные материалы и оборудование:

Для проведения практической части необходимо: футбольный мяч, секундомер, фишки.

5. Система оценки:

В практической части необходимо выполнить 7 заданий. За каждое задание учащемуся насчитывается балл.

6. Условия проведения работы:

Работу проводит педагог дополнительного образования в спортивном зале МБОУ «Часовская СОШ».

1. Практическая часть

уровень нормативы	6 баллов		4 балла		2 балла	
	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет
Общая физическая подготовка (ОФП)						
Бег 30 м	5.8	5.5	6.0	5.8	6.2	6.0
Бег 300 м	1.20	1.15	1.25	1.25	1.35	1.35
Прыжок в длину с места	155	160	140	145	135	140
Специальная физическая подготовка (СФП)						
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.8	6.5	7.0	6.7	7.3	7.0
Вбрасывание мяча руками (м)	10	12	8	10	7	9

Удар по мячу на точность (раз)	5	6	4	5	3	4
Жонглирование мячом (раз)	7	8	6	7	5	6

Максимальный балл по разделу – 42 балла

Минимальный балл по разделу – 14 баллов

2. Теоретическая часть

1. Напишите правила игры в футбол, с которыми вы познакомились во время занятий.
2. Для чего необходимо соблюдать гигиену спортсмену?
3. Что вы понимаете под термином «тактика игры».

Оценка теоретической части:

- 12 баллов – полный ответ на все поставленные вопросы
- 6 баллов – допущено 1-2 ошибки в ответах на вопросы.
- 0 баллов – 3 и более ошибок в ответах на вопросы.

Оценка аттестации определяется по уровневой системе.

Уровни освоения программы (выводится по общей сумме баллов за практическую и теоретическую части):

Высокий уровень: 54-43 балла

Средний уровень: 42-32 балла

Низкий уровень: 31 балл и менее

Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программы по «Футбол», 2 год обучения, возраст учащихся – 8 - 9 лет

1. **Цель работы:**
Выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» среди учащихся МБОУ «Часовская СОШ».
2. **Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации:**
Работа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть состоит из трех вопросов. Практическая часть, входят выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.
3. **Время выполнения работы:**
На выполнение промежуточной аттестации отводятся два учебных часа.
4. **Дополнительные материалы и оборудование:**
Для проведения практической части необходимо: футбольный мяч, секундомер, фишки.
5. **Система оценки:**
В практической части необходимо выполнить 7 заданий. За каждое задание учащемуся насчитывается балл.
6. **Условия проведения работы:**
Работу проводит педагог дополнительного образования в спортивном зале МБОУ «Часовская СОШ».

3. Практическая часть

уровень нормативы	6 баллов		4 балла		2 балла	
	8 лет	9 лет	8 лет	9 лет	8 лет	9 лет
Общая физическая подготовка (ОФП)						
Бег 30 м	5.5	5.3	5.8	5.6	6.0	5.8
Бег 300 м	1.15	1.05	1.25	1.15	1.35	1.25
Прыжок в длину с места	160	168	145	155	140	
Специальная физическая подготовка (СФП)						
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.5	6.0	6.7	6.4	7.0	6.8
Вбрасывание мяча руками (м)	12	15	10	12	9	10
Удар по мячу на точность (раз)	6	8	5	6	4	5
Жонглирование мячом (раз)	8	10	7	8	6	7

Максимальный балл по разделу – 42 балла

Минимальный балл по разделу – 14 баллов

4. Теоретическая часть

1. В каком случае во время игры судья назначает «угловой удар»?
2. Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.
3. Виды травм и оказание первой медицинской помощи.

Оценка теоретической части:

- 12 баллов – полный ответ на все поставленные вопросы
- 6 баллов – допущено 1-2 ошибки в ответах на вопросы.
- 0 баллов – 3 и более ошибок в ответах на вопросы.

Оценка аттестации определяется по уровневой системе.

Уровни освоения программы (выводится по общей сумме баллов за практическую и теоретическую части):

Высокий уровень: 54-43 балла

Средний уровень: 42-32 балла

Низкий уровень: 31 балл и менее

8. Использованная литература:

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреева, Э.Г. Алиева. - М.: Советский спорт, 2010.-96.
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех- М. Советский спорт, 2008.-264стр.
3. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия, 2010.
4. С. Н. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт», 2008.
5. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско – юношеском футболе. – М.: Советский спорт, 2008.

6. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008.
7. Варюшин В. В. «Тренировка юных футболистов», «Спорт в школе», 2010.
8. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.
9. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева, «История физической культуры», - КГУ, 2009.
10. Н.К.Белов, «Мини-футбол», - М.: Спорт и Жизнь, 2008.

