

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

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



Дополнительная общеразвивающая программа

Футбол

Объединение «Футбол»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 12-16 лет

2 года обучения

Составитель:
Виктория Валерьяновна
Размыслова
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
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).

Данная программа предназначена для ребят 12-16 лет на 2 года обучения.

Актуальность программы

Футбол - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку учащихся. Футбол, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепление чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от игроков высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений, быстрого переключения с одного игрового момента на другой.

Современные дети, начиная с дошкольного возраста, ведут малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия футболом.

Доступность в проведении тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей, именно такие обучающиеся, как правило, показывают наиболее высокие спортивные результаты.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Большое внимание в программе уделяется общей и специальной физической подготовке, технике и тактике игры. Ребята, обучающиеся в секции «Футбол», примут участие в районных соревнованиях по футболу.

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: Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни через обучение технике и тактике игры в мини-футбол.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Формирование системы теоретических знаний в области физической культуры и футбола;
- Обучение технике и тактике футбола.

2. Развивающие:
- укрепление физического здоровья,
 - развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость) с помощью средств физической подготовки;
 - развитие личностных свойств: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.;
 - развитие навыков самоконтроля;
 - формирование умения работать в команде.
3. Воспитательные:
- профилактика девиантного поведения и вредных привычек;
 - формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
 - воспитание морально-волевых качеств, трудолюбия, отзывчивости, ответственности за свои поступки.
 - развитие основ коммуникации с ровесниками и взрослыми на основе положительных эмоций.

Характеристика программы:

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

Организационно-педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Футбол» принимаются ребята 12-16 лет, умеющие играть в футбол и желающие научиться, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во уч-ся	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	12-10	72

Форма проведения занятий: очная, групповая

Ожидаемый результат:

- Положительная динамика физического развития ребят;
- Совершенствование психических качеств;
- Овладение техникой и тактикой игры в мини-футбол, строевыми командами и подбором упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- Приобретение опыта в спортивных соревнованиях по мини-футболу.

Формы контроля:

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- соревнования внутри группы;
- товарищеские игры;
- участие в районных соревнованиях.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие спортивного зала и стадиона (занятия ведутся в спортивном зале и на стадионе МБОУ «Палевицкая СОШ»);
- наличие спортивного инвентаря: футбольные мячи, мини-ворота, стойки; для физической подготовки - скакалки, резиновые мячи;
- желание ребят заниматься.

2. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие.	1	-	2
2	Теоретическая подготовка.	5	-	5
3	Общая физическая подготовка.	-	9	9
4	Специальная физическая подготовка.	-	8	8
5	Техническая подготовка.	-	26	26
6	Тактическая подготовка.	-	12	12
7	Игры и соревнования.	-	6	6
8	Промежуточная аттестация	-	2	2
9	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов		6	66	72

3. Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Место проведения занятий. План проведения занятий. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития мини-футбола в Сыктывкаре. Понятие о режиме дня и его значении в жизнедеятельности человека. Основные положения правил игры в мини-футбол и футбол. Гигиенические требования к одежде и обуви, правила подготовки мест занятий. Понятие о природных задатках и способностях, возможности человеческого организма. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие о травмах (краткая характеристика травм). Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

3. Общая физическая подготовка.

Практика: Гимнастические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Общеразвивающие и специальные упражнения.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Контрольные упражнения.

5. Техническая подготовка.

Практика: Ведение мяча различными частями стопы. Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела. Удар по мячу. Точность удара, удар головой. Ввод мяча. Отбор мяча. Перехват, отбор в единоборстве. Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи. Техника игры вратаря. Двусторонняя игра. Контрольная игра и соревнование.

6. Тактическая подготовка.

Практика: Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Групповое взаимодействие двух и более игроков. Тактика игры в защите.

7. Игры и соревнования.

Практика: Двухсторонние игры. Участие в районных соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Зачет.

9. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

4. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка.	2	-	2
3	Общая и специальная физическая подготовка.	-	12	12
4	Техническая подготовка.	-	28	28
5	Тактическая подготовка.	-	16	16
6	Игры и соревнования.	-	8	8
7	Промежуточная аттестация.	-	2	2
8	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов		4	68	72

5.Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Место проведения занятий. План проведения занятий. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.

2.Теоретическая подготовка.

Теория: Основные средства тренировки. Роль спортивного режима и питания. Правила игры в футбол и мини-футбол. Основные сведения о ЕВСК. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Гимнастические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Лыжные прогулки. Акробатические упражнения. Эстафеты. Контрольные упражнения (тесты).

4. Техническая подготовка.

Практика: Изучение и совершенствование ударов по мячу: носком, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы. Игра головой. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Игра вратаря. Жонглирование. Перехват. Удары по воротам с места, с ходу. Вбрасывание мяча. Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи.

5. Тактическая подготовка.

Практика: Тактика игры в нападении и защите. Розыгрыш стандартных положений. Индивидуальные и групповые действия. Игра в квадраты- 3x3, 4x3, 4x4, 6x6,7x7. Тактика игры в защите 3x2, 4x3, 3x4.

6. Игры и соревнования.

Практика: Двухсторонние игры. Товарищеские матчи. Участие в районных соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

9. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

6. Методическое обеспечение программы

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть - это разминка, в ходе которой педагог занимается с ребятами общей физической подготовкой (бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег спиной вперед, приставные шаги, выпрыгивание, многоскоки).

Основная часть занятия - это обучение ребят приемам игры в футбол. Сущность игры в футбол состоит в стремлении игроков забить мяч в ворота противника большее количество раз в установленное правилами время. Успех игры во многом зависит от мастерства передач мяча в быстроменяющихся игровых обстановках, от быстроты оценки ситуации при выборе партнера, находящегося в лучшем положении для атаки, от выбора времени и точности передачи мяча для продолжения атаки без дополнительной обработки мяча.

Заключительная часть - подведение итогов занятия. При обучении игровым приемам могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение.

Ведение мяча - один из основных приемов техники нападения в футболе. Это единственный способ передвижения по площадке футболиста, владеющего мячом. Игрок должен уметь вести мяч и левой и правой ногой. Для совершенствования ведения мяча можно использовать различные эстафеты и подвижные игры.

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, подача мяча, отбивание мяча. Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать учащимся дополнительные упражнения, различные упражнения с мячом.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

К концу 1 года обучения учащиеся получают возможность:

- овладеть техникой передвижения, остановками, поворотами;
- освоить взаимодействие игроков;
- принять участие в школьных и районных соревнованиях по футболу;
- овладеть основами игры в футбол;
- получить первоначальные навыки участия в соревнованиях.
- узнать терминологию судей, игры, правила игры;

К концу 2 года обучения учащиеся получают возможность:

- приобрести стойкую мотивацию к занятиям футболом;
- совершенствовать основные тактические и технические приемы;
- использовать сложные технические приемы в играх;
- принять участие в школьных и районных соревнованиях по футболу;

Этапы педагогического контроля

1 год обучения:

Вид контроля	Цель контроля	Форма	Критерии
Текущий	Проверить теоретические знания по программе 1 года обучения	Опрос	Правильность ответов
Текущий	Оценить физическую подготовку учащихся	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение контрольных нормативов
Текущий	Оценить уровень умений во владении мячом и тактических действий	Зачет	Правильность выполнения приемов
Промежуточная аттестация	Выявить уровень усвоения учащимися теоретических и практических знаний по программе первого года обучения	Зачет	Знание терминологии и правильность выполнения контрольных нормативов

2 год обучения:

Вид контроля	Цель контроля	Форма	Критерии
Входящий	Оценить физическую подготовку учащихся	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение нормативов
Текущий	Проверить теоретические знания по программе 2 года обучения	тест	Правильность ответов
Текущий	Оценить физическую подготовку учащихся	Сдача нормативов	Выполнение контрольных нормативов
Текущий	Оценить уровень умений во владении мячом и тактических действий	Практическое занятие	Правильность выполнения приемов
Промежуточная аттестация	Выявить уровень усвоения учащимися теоретических и практических знаний по программе второго года обучения	Зачет	Знание терминологии и правильность выполнения контрольных нормативов

Промежуточная аттестация по программе

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года, в рамках учебных 36 недель.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из трех частей:

- Сдача нормативов по ОФП;
- Сдача нормативов по СФП;
- Тестирование по теории.

Промежуточная аттестация 1-го года обучения

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30*10 м (сек.)	12 лет	8.3	9.0-8.6	9.3
	13 лет	8.3	9.0-8.6	9.3
	14 лет	8.0	8.7-8.3	9.0
	15 лет	7.7	8.4-8.0	8.6
	16 лет	7.5	7.8-8.2	8.5
Бег 300 м (сек)	12 лет	57.0	58.0	59.0
	13 лет	57.0	58.0	59.0
	14 лет	56.0	57.0	58.0
	15 лет	55.0	56.0	57.0
	16 лет	53.0	54.0	55.0
	Прыжок в длину с места (см)	12 лет	180	170
13 лет		200	190	180
14 лет		220	210	200
15 лет		225	220	215
16 лет		240	230	225

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	12 лет	6.0	6.2	6.4
	13 лет	5.8	6.0	6.2
	14 лет	5.4	5.8	6.0
	15 лет	5.2	5.4	5.8
	16 лет	4.8	5.2	5.4
Бег 5*30м с ведением мяча(сек)	12 лет	30.0	32.0	35.0
	13 лет	30.0	32.0	35.0
	14 лет	28.0	30.0	32.0
	15 лет	27.0	28.0	30.0
	16 лет	26.0	27.0	28.0
Удар по мячу на точность (раз)	12 лет	7	6	5
	13 лет	7	6	5
	14 лет	8	7	6
	15 лет	8	7	6
	16 лет	8	7	6
Жонглирование мячом (раз)	12 лет	12	10	8
	13 лет	20	16	14
	14 лет	25	20	16
	15 лет	26	25	20
	16 лет	21	20	16

3. Теоретическая подготовка

Оценивание: 1 балл за правильный ответ

1. По какому параметру футболиста по итогам соревнований называют лучшим бомбардиром? количество забитых голов
2. Как называется гол, забитый игроком в ворота своей команды? автогол
3. Что такое "удар в молоко"? удар сильно выше ворот
4. Чем кроме флагов часто размахивают болельщики на трибунах? шарфы
5. Кто из футболистов утверждал, что "играть надо ногами, а думать – головой" Пеле
6. Сколько очков получает команда за победу, а сколько за ничью в групповых этапах футбольных чемпионатов? 3 и 1
7. Правила об этом виде специальных ударов в футболе приняли в 1891 году пенальти

Уровни освоения программы первого года обучения:

высокий	средний	низкий
28-23 баллов	22-17 баллов	16 баллов и менее

Промежуточная аттестация 2-го года обучения

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30*10 м (сек.)	12 лет	7.9	8.2-8.7	9.0
	13 лет	7.9	8.2-8.7	9.0
	14 лет	7.5	7.7-8.0	8.5
	15 лет	7.3	7.5-8.0	8.3
	16 лет	7.0	7.3-7.8	8.0
Бег 300 м (сек)	12 лет	56.0	57.0	58.0
	13 лет	56.0	57.0	58.0
	14 лет	55.0	56.0	57.0
	15 лет	54.0	55.0	56.0
	16 лет	52.0	53.0	54.0
Прыжок в длину с места (см)	12 лет	190	180	170
	13 лет	200	190	180
	14 лет	230	220	210

	15 лет	225	220	215
	16 лет	240	230	225

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	12 лет	6.0	6.2	6.4
	13 лет	5.8	6.0	6.2
	14 лет	5.4	5.8	6.0
	15 лет	5.2	5.4	5.8
	16 лет	4.8	5.2	5.4
Бег 5*30м с ведением мяча(сек)	12 лет	30.0	32.0	35.0
	13 лет	30.0	32.0	35.0
	14 лет	28.0	30.0	32.0
	15 лет	27.0	28.0	30.0
	16 лет	26.0	27.0	28.0
Удар по мячу на точность (раз)	12 лет	7	6	5
	13 лет	7	6	5
	14 лет	8	7	6
	15 лет	8	7	6
	16 лет	8	7	6
Жонглирование мячом (раз)	12 лет	12	10	8
	13 лет	20	16	14
	14 лет	23	18	16
	15 лет	25	22	20
	16 лет	26	23	22

3. Теоретическая подготовка

Оценивание: 1 балл за правильный ответ

1. Как называется отдельная футбольная игра?

- а) матч +
- б) тайм
- в) период
- г) сет

2. Сколько длится футбольный матч?

- а) 30 минут
- б) 150 минут
- в) 90 минут +
- г) 120 минут

3. Игрок, основной задачей которого является забивание голов, называется...

- а) противником
- б) нападающим +
- в) защитником
- г) голкипером

4. Организация, управляющая профессиональным футболом на мировом уровне, называется...

- а) НБА
- б) ФИФА +
- в) НХЛ
- г) МАГАТЭ

5. Какой год считается датой рождения футбола?

- а) 1863 год +
- б) 1932 год
- в) 1990 год
- г) 1812 год

Футбол

6. Сколько времени длится перерыв между первым и вторым таймом в футбольном матче?

- а) 40 минут
- б) 15 минут +
- в) 5 минут
- г) 2 минуты

7. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?

- а) запасной игрок
- б) арбитр +
- в) тренер
- г) комментатор

8. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?

- а) вратарь +
- б) защитник
- в) нападающий
- г) тренер

9. Красная карточка в футболе — это знак...

- а) удаления игрока с поля +
- б) предупреждения игрока
- в) выражения благодарности
- г) окончания матча

10. Сборная какой страны чаще других становилась чемпионом мира?

- а) сборная США
- б) сборная России
- в) сборная Бразилии +
- г) сборная Ямайки

Уровни освоения программы второго года обучения:

высокий	средний	низкий
31-25	24-19	18 баллов и менее

7. Использованная литература

- 1.С.Н. Андреев Э.Г Алиев. Мини-футбол в школе. ОАО Изд. «Советский спорт», 2006г.
- 2.Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М, Владос, 2003 г.
- 3.Журнал «Физическая культура в школе», № 2, 1995 г., №2,1994 г., № 3, 1995г., №2, 2000.
- 4.Комплексная программа физического воспитания. Изд. Просвещение, 2008г.
- 5.Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. М, 1989 г.
- 6.Программы для внешкольных учреждений, М., Просвещение, 1988 г.
- 7.Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу «Внешкольник», № 5, 2001 г.
- 8.Седов А. Седов А. «Сила и мужество», Изд-во «Детская лит-ра», М.1974 г.
9. 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.