

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с. ПЕСТРАВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПЕСТРАВСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
протокол № 1
от « 29 » 08. 2019г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ с. Пестровка
Л.А. Казачкова
пр. № 40 от « 02 » 09. 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ! ФУТБОЛ!»
(в рамках ПФДО)

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Благороднов Николай Николаевич
тренер-преподаватель,
Карлов Дмитрий Анатольевич
тренер-преподаватель,
Бородавкин Виктор Олегович
тренер-преподаватель,
Глазков Александр Анатольевич
тренер-преподаватель,
Самарбаев Хожантай
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2019 г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ФУТБОЛ! ФУТБОЛ!»

Название программы	Футбол! Футбол!
Возраст обучающихся	7-18 лет
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Год разработки программы	2019
Цель	Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия футболом.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в футбол. 2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства. <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость. 2. Развивать двигательные умения и навыки. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся. 2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.
Планируемые результаты освоения программы	<p>Предметные результаты (ЗУН):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игры в футбол; - знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры); - научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь оказывать первую медицинскую помощь. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обладать скоростными способностями, скоростно-силовыми качествами.
Срок реализации программы	10 месяцев
Количество часов	154 часа. Модуль 1 – 38.5 часа, модуль 2 –38.5 часа, модуль 3 –38.5 часа, модуль 4 –38.5 часа,
Формы занятий	- индивидуальная; - парная; - групповая.
Методическое обеспечение	- методическая литература; - игры, комплексы упражнений; - наглядные пособия: карточки с терминами, схемы игр; - видеозаписи профессиональных игр в футбол.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- спортивный зал; - футбольное поле; - ворота; - мячи; - свистки - фишки.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).

Данная программа направлена на популяризацию футбола, как спорта доступного для общеобразовательных учреждений. Футбол, несмотря на свою простоту, обладает рядом интереснейших особенностей, делающих эту игру по-своему своеобразной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, «а это приятно»: во-вторых, в этой игре забивается дополнительно много голов, «а это интересно», в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая оборонять свои ворота и атаковать чужие.

Программа предусматривает занятия, как в спортивном зале, так и на футбольном поле, имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа предполагает расширенное знакомство с историей развития футбола в России и мире. Большое внимание было уделено методике обучения технике, тактике, игровой соревновательной деятельности.

Актуальность программы. Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Новизна. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремлённости, укрепляют здоровье.

Отличительной особенностью данной программы является соревновательная деятельность (участие в соревнованиях общекомандных, кустовых, районных, межрайонных, областных).

Педагогическая целесообразность. Благодаря умению играть в футбол обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия футболом.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в футбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся.
2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- парная;
- групповая.

Методы обучения:

- словесные: рассказ, беседа;
- наглядные: просмотр трансляций игр;
- практические методы: практические тренировки;
- методы контроля: тестирование, зачётная игра, сдача нормативов

Организационно-педагогические условия

Целевая группа: возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-18 лет, оптимальное количество детей в группе – 15 человек.

Объём программы: 154 часа (4 модуля). Образовательный процесс длится в течение одного учебного года.

Программа состоит из 4 модулей:

Модуль 1 – «Предварительная подготовка» (38.5 часа),

Модуль 2 - «Азы в игре» (38.5 часа),

Модуль 3 - «Основы футбола»(38.5 часа),

Модуль 4 - «Углубленная подготовка» (38.5 часа).

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

1 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю);

2 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю);

3 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа(3.5 часа в неделю);

4 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю).

Планируемые результаты

Предметные результаты (ЗУН):

- знать основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игры в футбол;

- знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры);

- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники.

Метапредметные результаты:

- уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Личностные результаты:

- обладать скоростными способностями, скоростно-силовыми качествами.

Формы проведения аттестации

Модуль 1(7-9 лет) - Тестирование, игра в футбол (практическая отработка теоретических знаний).

Модуль 2 (10-12)- Зачётная игра в футбол (оценка технических умений обучающегося).

Модуль 3 (13-15)- контрольно-переводные нормативы

Модуль 4 (16-18)- контрольно-переводные нормативы

Результаты реализации программы проверяются при участии обучающихся в соревнованиях.

МОДУЛЬ 1. «Предварительная подготовка»

Цель: знать основные правила безопасности поведения на площадке, иметь представление игры в футбол.

Задачи:

- обучить основным приемам игры в футбол;
- приобрести знания элементарных правил судейства.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.

Планируемый результат: игра в футбол (практическая отработка теоретических знаний).

Учебный план.

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	0	1
2.	Теория владения мячом.	1	1	2
3.	Основные требования к игроку.	0.5	0.5	1
4.	Правила футбола.	1	0	1
5.	Места занятий и их оборудование.	0.5	0.5	1
6.	Школа юного арбитра.	1	1	2
7.	Жонглирование мячом.	0.5	1.5	2
8.	Прием и передачи мяча.	1	5	6
9.	Ведение мяча	0.5	4	4.5
10.	Виды ударов	1	5	6
11.	Учебная игра в футбол	0	10	10
12.	Аттестация обучающихся.	0	1	1
13.	Соревнования по футболу.	0	1	1
Итого:		8	30.5	38.5

Содержание модуля.

- 1. Вводное занятие.** История возникновения и развития футбола. Общие правила игры в футбол. Техника безопасности при игре в футбол.
- 2. Теория владения мячом.** Передвижения игрока без мяча и с мячом.
- 3. Основные требования к игроку.** Правила поведения на занятиях, соревнованиях, питание, форма, команда и правила «честная игра».
- 4. Правила футбола.** Общие правила. Регламент игровых встреч. Размеры поля. Разметка. Площадь ворот. Штрафная площадь. Ворота. Мяч и экипировка игроков. Участники игры. Продолжительность игры. Начало игры. Вбрасывание мяча. Угловой, свободный удар. Штрафной удар, удар от ворот. Основы судейства. Жесты судей. Судейство игры. Судейские ошибки. Штрафы.
- 5. Места занятий и их оборудование.** Знакомство с футбольным полем. Физкультурный зал. Тренировочная стенка. Стойки. Переносные ворота. Фишки
- 6. Школа юного арбитра.** Основные положения правил соревнований по футболу. Методика судейства. Сигналы и жесты судей.
- 7. Жонглирование.** Проверка и обучение навыков игрока к набиванию мяча
- 8. Прием и передачи мяча.** Передача мяча на месте в парах. Прием мяча в движении. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы. Прием летящего мяча головой. Прием летящего мяча грудью. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии и т.д.
- 9. Ведение мяча.** Ведение мяча носком в медленном темпе. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча вокруг стоек. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления движения.
- 10. Виды ударов.** Удары: носком, внешней и внутренней стороной стопы, подъемом, пяткой.
- 11. Учебная игра в футбол.** Практическая отработка полученных знаний и навыков.
- 12. Аттестация обучающихся.** Тестирование, игра в футбол (практическая отработка теоретических знаний).
- 13. Соревнования по футболу.** Соревнования различного уровня

МОДУЛЬ 2 «Азы в игре»

Цель: знать теорию, технику и тактику игры в футбол. Уметь применить свои умения в игре.

Задачи:

- обучить основным приемам техники и тактики игры в футбол;
- знать правила судейства.
- способствовать развитию физических качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- ознакомить обучающихся со специальными упражнениями в футболе. Умение провести правильную разминку
- укрепить здоровье и физическую форму обучающегося;

Планируемый результат: Зачётная игра в футбол (оценка технических умений обучающегося).

Учебный план.

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	0	1
2.	Игра в обороне	0.5	2	2.5
3.	Игра вратаря	0.5	2	2.5
4.	Игра в центре поля	0.5	2	2.5
5	Игра в нападении	0.5	2	2.5
6.	Правила футбола.	1	0	1
7.	Игра головой	0.5	1	1.5
8.	Виды остановок мяча	0.5	2	2.5
9.	Виды передач	0.5	2	2.5
10.	Виды ударов	0.5	2	2.5
11.	ОФП	0	3.5	3.5
12.	СФП	0	3.5	3.5
13	Учебная игра в футбол	0	7	7
14.	Аттестация обучающихся.	0	1	1
15.	Соревнования по футболу.	0	2.5	2.5
Итого:		6	32.5	38.5

Содержание модуля.

1. Вводное занятие. История футбола в России и зарубежом. Чемпионаты мира и Европы. Олимпийские игры и чемпионы. Техника безопасности при игре в футбол.

2. Игра в обороне. Зонная, персональная защита.

3. Игра вратаря. Игра вратаря на выходах. Ввод мяча в игру. Ловля мяча.

4. Игра в центре поля. Упражнения на выносливость. Виденье поля. Тактика владения мячом.

5. Игра в нападении. Действия в атаке. Розыгрыш большинства. Дриблинг. Финты.

6. Правила игры. Знание правил игры.. Принятие быстрых решений. Умение оценить ситуацию нарушения правил.

7. Игра головой. Борьба в воздухе. Передачи головой.

8. Виды остановок. Остановка катящегося и летящего мяча различными частями тела.

9. Виды передач. Передачи на короткие, средние и дальние дистанции. Навесные передачи. Диагональные передачи. Передачи поперёк поля.

10. Виды ударов. Удары слёта, с полулёта, с места, в движении.

11. ОФП. Физические упражнения на силу.

12. СФП. Разминка и специальные упражнения футболиста.

14. Учебная игра в футбол. Практическая отработка полученных знаний и навыков.

15. Аттестация обучающихся. Тестирование, игра в футбол (практическая отработка теоретических знаний).

16. Соревнования по футболу. Соревнования различного уровня

МОДУЛЬ 3 «Основы футбола»

Цель: изучить основные правила соревнований, теорию и практику технико-тактических действий.

Задачи:

- знать способы взаимодействия игроков, позиционные и командные действия
- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки;
- закрепить индивидуальные действия с мячом (отбор, дриблинг, ведение и т.д.)
- закрепить технические действия и тактику игры в футбол;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Планируемый результат: сдача контрольно-переводных нормативов.

Учебный план.

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	0	1
2.	Технико-тактические действия вратаря.	0.5	1.5	2
3.	Технико-тактические действия команды.	0.5	2.5	3
4.	Тактика игры.	0.5	1.5	2
5.	Учебная игра в футбол.	0	10	10
6.	Судейство соревнований.	0.5	1.5	2
7.	ОФП	0	8	8
8.	СФП	0	8	8
9.	Прессинг	0.5	1	1.5
10.	Аттестация обучающихся.	0	1	1
11.	Соревнования по футболу	0	3	3
Итого:		3.5	35.5	38.5

Содержание модуля.

1. Вводное занятие. Звёзды Мирового и Российского футбола. Топ - клубы.

Техника безопасности при игре в футбол.

2. Технико-тактические действия вратаря. Ловля катящихся и летящих мячей.

Отбор мяча у соперника. Ловля низких и высоких мячей. Зона вратаря. Удары по воротам из различных линий дистанции. Ловля мяча в усложненной комбинации (2 против 1, 3 против 1 и т.д.). Защита ворот 1×1. Прием и перехват мяча стоя и в падении. Вбрасывание мяча от ворот. Разминка вратаря.

3. Технико-тактические действия команды. Расстановка игроков на поле. Действия в нападении. Действия в защите. Построение «стенки». Действия при угловом ударе. Передвижения игроков по полю.

4. Тактика игры. Схема игры. Выбор стиля.

5. Учебная игра в футбол. Практическая отработка полученных знаний и навыков

6. Судейство соревнований. Применения роли арбитра в матчевых встречах по футболу.

7. **ОФП.** Физические упражнения на силу и ловкость, координацию.
8. **СФП.** Разминка и специальные упражнения футболиста (быстрота, выносливость и т.д.)
9. **Прессинг.** Индивидуальный и командный прессинг и выход из него.
10. **Аттестация обучающихся.** Сдача контрольно-переводных нормативов (Приложение 1).
11. **Соревнования по футболу.** Соревнования различного уровня

МОДУЛЬ 4 . «Углубленная подготовка»

Цель: Максимально усвоить пройденный материал и способствовать изучению неизученного материала.

Задачи:

- способствовать самостоятельному интересу к занятиям футболу;
- обратить внимание на редко встречающиеся технические и тактические «хитрости» игры в футбол
- показ и изучение новых действий, форм и методов игры футбол
- решение судейских оценок
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закрепить у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Планируемый результат: сдача контрольно-переводных нормативов

Учебный план.

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Просмотр трансляций футбольных матчей	0	2	2
3.	Финты.	0.5	1.5	2
4.	Учебная игра в футбол.	0	10	10
5.	Решение судейских оценок. Видео-повторы комбинаций и их разбор	1	1.5	2.5
6.	Отработка технико-тактических действий, умений и навыков	0.5	3.5	4
7.	Соревнования по футболу.	0	4	4
8.	Аттестация обучающихся.	0	1	1
9.	ОФП	0	6	6
10.	СФП	0	6	6
Итого:		3	34	38.5

Содержание модуля.

- 1. Вводное занятие.** Техника безопасности при игре в футбол. Лига Чемпионов. Чемпионат России.
- 2. Просмотр трансляций футбольных матчей.** Просмотр и обсуждения интересных футбольных игр по ТВ.
- 3. Финты.** Виды и их многообразие.
- 4. Учебная игра в футбол.** Практическая отработка полученных знаний и навыков.
- 5. Решение судейских оценок. Видео-повторы комбинаций и их разбор.** Разбор отдельных эпизодов игры согласно трактовки правил по футболу.
- 6. Отработка технико-тактических действий, умений и навыков.** Командное взаимодействие элементов игры на поле.
- 7. Соревнования по футболу.** Соревнования различного уровня
- 8. Аттестация обучающихся.** Сдача контрольно-переводных нормативов (Приложение 1).
- 9. ОФП.** Физические упражнения на совершенствование навыков
- 10. СФП.** Специальные упражнения на совершенствование навыков

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

Выбор *методов, приемов и организационных форм* для реализации настоящей программы обучения определяется:

- поставленными целями и задачами,
- принципами обучения: от простого – к сложному, от известного - к неизвестному, от практической деятельности — к внутреннему развитию всех качеств личности; выбор задач и содержания обучения в зависимости от склонностей и направленности личности каждого ребенка;
- возможностями обучающихся на данном этапе обучения (возрастные особенности, уровнем подготовленности обучающихся);
- наличием соответствующей материально-технической базы.

Для реализации настоящей программы используются основные *методы* работы - развивающего обучения (проблемный, игровой, самостоятельные, программированные), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания).

В процессе работы по данной программе можно использовать:

- методическую литературу из прилагаемого списка;
- игры, комплексы упражнений;
- наглядные пособия: карточки с терминами, схемы игр;
- видеозаписи профессиональных игр в футбол.

В учебно-воспитательный процесс включается также: презентация объединения в начале учебного года, творческий отчет объединения в конце учебного года.

Оборудование

- спортивный зал;
- футбольное поле;
- ворота;
- мячи;
- свистки
- фишки .

Список использованных источников

Список используемой литературы для педагога

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014г.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2012г.
3. Мержанов М. И. «Еще раз про футбол». М.: Физкультура и спорт, 2013г.
4. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Мысль, 2015г.

Список используемой литературы для обучающихся

1. Вайнх Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. – М.: Мысль, 2012г.

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

№ п/п	Контрольные упражнения	оценка	Модуль 3	Модуль 4
			13-15 лет	16-18 лет
1.	Бег 30 м	3	5.8	5.0
		4	5.1	4.8
		5	4.7	4.4
2.	Бег 6-мин.	3	1150	1350
		4	1400	1550
		5	1550	1850
3.	Челночный бег (3 по 10 м)	3	8.6	7.6
		4	8.0	7.3
		5	7.7	7.1
4.	Подтягивания	3	3	8
		4	7-8	10
		5	10	12
5.	Наклон вперед из положения сидя	3	3	7
		4	7-9	9
		5	11	12
6.	Прыжки в длину с места	3	170	180
		4	195	210
		5	210	230

Пояснения к контрольно переводным нормативам.

1. Бег 30 метров проводится на ровной прямой поверхности, результат фиксируется секундомером с погрешностью ± 0.1 секунды.
2. Прыжки в длину с места выполняются тремя попытками лучший результат идет в зачёт. Прыжок проводится через линию ограничивающую заступ. Результат фиксируется по ближайшей точке к линии заступа(по пяткам). Кол-во попыток 3.
- 3 Бег 6 мин.- проводится на площадке ,стадиону, кругу с заранее измеренным расстоянием. За 6 мин. испытуемый пробегает возможное число кругов, после чего определяется расстояние в метрах.
4. Подтягивание на высокой перекладине выполняется без раскачки, подбородок при подтягивание выходит выше перекладины, руки при опускании разгибаются полностью. Засчитывается максимально правильное количество подтягиваний.
5. Наклон вперед из положения сидя - выполняется с подставки на которой стоит испытуемый. Не сгибая ног в коленном суставе, выполняется максимальный наклон вперед – фиксируется расстояние от пяток до кончиков пальцев испытуемого
6. Челночный бег (3 по 10 м.) – выполняется от линии старта до линии финиша(расстояние 10 м.)с пробегом данного отрезка 3 раза. Испытуемый, добегая до каждой линии должен пересечь линию ногой. Время фиксируется на секундомер и останавливается после пересечения линии финиша после пробега третьего отрезка дистанции.

