

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
ГБОУ Школа № 1213
(ГБОУ Школа № 1213)



**ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Футбол»**

Возраст детей: 6-11
Срок реализации: 1 год
Ф.И.О. педагога:
Салманов Рафиг Салманович

Москва, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «футбол» образовательной программы младшей школы. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «мини-футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в футбол на достойном уровне.

Задачи:

Образовательные :обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. воспитательные - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. развивающие - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Программа рассчитана на возраст 6-11 лет. Программу предполагается реализовать в течение 2016 - 2017 г. Программа делится на пять этапов. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – углубленное изучение тактики; четвертый и пятый год - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке. Занятия в

рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и окружного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда; - присвоение спортивных разрядов учащимся; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние. Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Участниками программы являются дети 6-11 лет. В группы принимаются дети от 6-11 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей, для обучения по общеобразовательной программе «Футбол», осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. По окончании учебного года и результатам диагностики учащиеся либо переходят на следующий год, либо остаются на повторное обучение.

Срок реализации программы – 1 год.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам: 1. Теоретическая подготовка; 2. Общефизическая подготовка; 3. Основные

умения и навыки игры в футбол; 4. Подвижные и спортивные игры; 5. Соревнования. Каждый раздел программы включает: характеристику и содержание разделов программы; задачи обучения; способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол; ожидаемые результаты. Основные 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 и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся 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. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

| № П/п | Разделы подготовки | Всего |
|--------------|--|--------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 |
| 4 | Техническая подготовка | 44 |
| 5 | Тактическая подготовка | 53 |
| 6 | Судейская практика | 10 |
| 7 | Соревнования | 20 |

| | | |
|----------|-------------------------------|------------|
| 8 | Общее количество часов | 136 |
|----------|-------------------------------|------------|

Содержание курса. (136 часов)

Теоретическое занятие-2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1час)

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практическое занятие-134 часа:

Тема 3:

Техническая подготовка (44часов).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

- 1.Ударам по мячу ногами.
- 2.Ударам по мячу головой.
- 3.Остановки мяча
- 4.Ведения мяча.
- 5.Обманным движениям.
- 6.Отбора мяча.

7.Вбрасывания мяча.

8.Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (53 часа).

Наиболее целесообразные индивидуальные ,групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

1.Передач мяча.

2.Отбора мяча посредством согласованных действий.

3.Тактических комбинаций.

4.Розыгрыши стандартных положений.

5.Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся ,осуществляемых в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (20 часов).

Судейская практика (10 часов).

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

Учебно-тематическое планирование (нагрузка в неделю-4 часа)

| № п/п | Тема | Количество часов |
|------------------|---|-----------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе. | 1 |
| 2 | История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. | 1 |
| 3 | Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста. | 2 |
| 4 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. | 2 |
| 5 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении. | 2 |
| 6 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. | 2 |
| 7 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении. | 2 |

| | | |
|-----------|--|----|
| 8 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. | 1 |
| 9 | ОФП | 1 |
| 10 | Учебная игра. | 2 |
| 11 | Обучение и совершенствование техники остановки мяча. | 4 |
| 12 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча. | 3 |
| 13 | Обучение и совершенствование техники обманных движений. | 1 |
| 14 | СФП | 2 |
| 15 | Совершенствование комбинаций из изученных элементов. | 1 |
| 16 | Учебная игра. | 2 |
| 17 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой. | 2 |
| 18 | Участие в первенстве школы. | 10 |
| 19 | Судейская практика. | 10 |
| 20 | Подвижные игры с элементами футбола. | 2 |
| 21 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча. | 3 |
| 22 | Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. | 1 |
| 23 | ОФП | 1 |
| 24 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. | 6 |
| 25 | Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. | 5 |

| | | |
|-----------|--|----|
| 26 | Обучение и совершенствование техники игры без мяча. | 4 |
| 27 | СФП | 1 |
| 28 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. | 6 |
| 29 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков. | 3 |
| 30 | Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений. | 6 |
| 31 | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. | 3 |
| 32 | Обучение тактическим действиям в защите. | 4 |
| 33 | Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. | 3 |
| 34 | Учебная игра. | 1 |
| 35 | ОФП | 1 |
| 36 | Участие в первенстве района. | 10 |
| 37 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. | 4 |
| 38 | Обучение и совершенствование техники персональной защиты. | 3 |
| 39 | Обучение и совершенствование техники зонной защиты. | 3 |
| 40 | Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты. | 3 |
| 41 | СФП | 1 |
| 42 | Учебная игра с разбором допущенных ошибок. | 1 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 43 | Совершенствование основных тактических навыков. | 6 |
| 44 | Совершенствование основных технических навыков. | 3 |
| 45 | Итоговое занятия. | 1 |
| Итого | | 136 |

Литература для обучающихся.

1. Козлов Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1988г.
2. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.
3. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика». 1980г.
4. Лях В.И., Любоморский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся общеобразовательных школ. Москва. Изд. «Просвещение» 1997г.

Литература для педагога.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ Астрель. 2003г.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1998г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АCADEMA. 2001г.
4. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АCADEMA. 2002г.
5. Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР. 1999г.
6. Коняхина Г.П., Билотин В.Г. Методические основы изучения баскетбола в 1-4 классах.
7. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА-СПОРТ. 2002г.