

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная образовательная программа «Футбол» является модифицированной, базового уровня и имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Дополнительная образовательная программа «Футбол» разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва); Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением правительства Архангельской области «Об утверждении государственной программы Архангельской области «Развитие образования и науки Архангельской области (2013 - 2025 годы)» (с изменениями на 20 ноября 2018 года) от 12 октября 2012 года N 463-пп; методическими рекомендациями по оформлению дополнительных общеразвивающих программ (М.: ГАОУ ВО МИОО, 2016г).

Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю), длительность одного занятия 2 часа и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся: 11 – 13 лет.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит актуальность программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Цели и задачи

Цель данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Формы занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможностей организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Формы подведения итогов:

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

Материально-техническое обеспечение занятий.

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

Учебно-тематический план (68 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка	6
3	Техническая подготовка	44
4	Тактика игры	12
5	Учебные игры	4
	Всего	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью.

		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой.
7	Ввод мяча	Ввод мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.
9	Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные. Тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
10	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	элементы содержания
1	Введение. История футбола	2		Лекция. Беседа.
Передвижения и остановки				
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по мячу				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и

				тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Остановка мяча				
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Ведение мяча и обводка				
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

	правой и левой ногой (без сопротивления защитника)			
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Отбор мяча				
22	Выбивание мяча ударом ногой	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Ввод мяча				
26	Ввод мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом				
27	Двусторонняя учебная игра	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Тактика игры				
28	Тактика свободного нападения	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и

				тактических действий. Учебная игра.
29	Позиционные нападения без изменения позиций	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
30	Позиционные нападения с изменением позиций	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
31	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
32	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
33	Двусторонняя учебная игра	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Физическая подготовка				
34	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.