

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1

от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 152


Р.Ю.Клименко

Приказ № 104-0 от 03.09.2018



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Футбол»

Возраст учащихся 7-11 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

Забелина Наталья Юрьевна
педагог дополнительного образования

Реализует:

Юраков Антон Викторович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, и имеет базовый уровень освоения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к систематическим занятиям не только физической культуры, но и к занятиям футболом, а также участие в соревнованиях разных уровней. Занятия спортом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.

В современных условиях внедрения Всероссийского комплекса ГТО изучение раздела «спортивные игры, футбол» представляются актуальными. Всестороннее развитие детьми физических качеств и приобретение различных знаний и умений в области «физическая культура» благотворно влияют на их показатели. Такие двигательные действия как владение мячом, развитие скоростно-силовых качеств, тем или иным образом направлены на подготовку к труду и обороне. И эти упражнения, умения и навыки игры, прекрасно подготавливают ребенка к жизни.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Адресат программы Программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет.

Целью программы – формирование и развитие физических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью посредством обучения игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- дать систему знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- способствовать обучению навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- способствовать освоению ударов по мячу и остановок мяча;
- способствовать овладению игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- способствовать освоению техники ведения мяча;
- способствовать освоению техники ударов по воротам;

- способствовать закреплению техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- способствовать освоению тактики игры.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и повышение функциональных способностей, укреплять здоровье.
- развивать выносливость;
- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

Условия реализации программы

Уровень освоения программы – общекультурный

Условия приема – на основании заявления родителей и заключения врача об отсутствии противопоказаний для занятий футболом.

Наполняемость в группах составляет:

1 год обучения - 15 человек;

2 год обучения – 12 человек;

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы как первого так и второго года обучения при наличии свободных мест.

Срок реализации программы – 2 года (1год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часа).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности

- групповая
- подгрупповая

Формы проведения занятий.

- Беседа
- Тренировка
- Учебно-тренировочная игра
- Контрольная игра.

Организация образовательного процесса:

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в учебных группах и включает общую физическую и специальную (техническую, тактическую) подготовки, которые чередуются в течение учебного года. Общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся расширяют функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений футболиста. Обеспечивается принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса. Каждое последующее тренировочное занятие как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры.

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой, вентиляцией, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- форма для соревнований по футболу;
- манишки;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

Планируемые результаты

Предметные:

Знания

- правил охраны труда на занятиях по футболу;
- требований к инвентарю и спортивной форме на занятиях, к спортивному залу и игровому полю;
- кратких исторических сведений о развитии футбола в России и за рубежом;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- о врачебном контроле и самоконтроле, причин травм и их профилактика применительно к занятиям футбола, правил оказания первой помощи (до врача);
- основных понятий и приемов спортивного массажа;
- правил проведения игры в футбол, расстановку игроков на поле.
- наименований разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- терминологии элементов футбола: понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты»;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- жестов судьи, правил судейства учебно-тренировочной игры

Умения

- осуществлять самоконтроль;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- применять основные приемы самомассажа;
- выполнять упражнения по ОФП, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- выполнять правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия (передвижения игрока по полю, стойка игрока, удары по мячу, ведение мяча, остановка мяча);
- выполнять строевые, легкоатлетические, гимнастические упражнения;
- выполнять упражнения технико-тактической подготовки (передвижение по полю согласно игровой ситуации, удары в створ ворот, предотвращение ударов вратарем, игра вратаря как защитника);
- осуществлять тактику свободного нападения и тактические действия линий обороны и атаки;
- соблюдать основные правила игры в футбол.
- определять субъективные и объективные данные самоконтроля;

- решать ситуационные задачи в различных игровых условиях.
- вести пробное судейство учебно-тренировочной игры.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение на основе данного задания, - уметь работать по предложенному преподавателем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.;
- умение выполнять различные роли в команде.

Личностные:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Учебный план первого года обучения

«Футбол»

Название образовательной программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Инструктаж по ТБ
2.	Теоретическая подготовка	6	5	1	Тестирование
3.	Техническая подготовка	68	13	55	Тестирование по технической подготовке Педагогическое наблюдение
3.1	<i>Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек.</i>	<i>18</i>	<i>4</i>	<i>14</i>	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по технике передвижения, поворотов, остановок и стоек
3.2	<i>Техника ударов по мячу и остановок мяча.</i>	<i>16</i>	<i>3</i>	<i>13</i>	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по

					технике ударов по мячу и остановок мяча
3.3	<i>Техника ведения мяча.</i>	18	3	15	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ведению мяча
3.4	<i>Техника защитных действий</i>	16	3	13	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по технике защитных действий
4.	Тактическая подготовка. Тактика и техника игры.	26	4	22	Тестирование по тактической подготовке Педагогическое наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	8	2	6	Сдача контрольных нормативов по обще-физической подготовке Тестирование по технической и тактической подготовке Педагогическое наблюдение
6.	Учебные и тренировочные игры	32	5	27	Учебно-тренировочные игры Соревнования Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	Дружеская встреча
	ИТОГО:	144	32	112	

Учебный план второго года обучения

«Футбол»

Название образовательной программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Инструктаж по ТБ
2.	Теоретическая подготовка	4	3	1	Тестирование
3.	Техническая подготовка	70	11	59	Тестирование по технической подготовке Педагогическое наблюдение
3.1	<i>Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек.</i>	14	3	11	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по технике передвижения, поворотов, остановок и стоек
3.2	<i>Техника ударов по мячу и остановок мяча.</i>	20	3	17	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по технике ударов по мячу и остановок мяча
3.3	<i>Техника ведения мяча.</i>	18	3	15	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ведению мяча
3.4	<i>Техника защитных</i>	18	2	16	Педагогическое наблюдение

	<i>действий</i>				Контрольные упражнения по технике защитных действий
4.	Тактическая подготовка. Тактика и техника игры.	28	5	23	Тестирование по тактической подготовке Педагогическое наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	8	2	6	Сдача контрольных нормативов по обще-физической подготовке Тестирование по технической и тактической подготовке Педагогическое наблюдение
6.	Учебные и тренировочные игры. Соревнования.	30	4	26	Учебно-тренировочные игры Соревнования Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое звание.	2	1	1	Дружеская встреча
	ИТОГО:	144	28	116	



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 164-0 от 03.09.2018

Директор ГБОУ № 152

Р.Ю.Клименко

Календарный учебный график на 2018- 2019 учебный год

Педагога Юракова А.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебный часов	Режим занятий
1 год	10.09.18	27.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа