

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карагалинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ «Карагалинская СОШ»
Протокол №1
от « _____ » августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Карагалинская СОШ»


В.И. Егоров
от « _____ » августа 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Футбол»

на 2017-2018 учебный год

(в рамках проекта «Доступное дополнительное образование для детей»)

Год обучения – первый
Возраст обучающихся 7-8 лет

Составитель: Дутов А. А.
педагог дополнительного
образования

с. Карагали

2017 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Физическая и техническая подготовка.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание занятий программы.
5. Методическое обеспечение программы.
6. Материально-техническое обеспечение.
7. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа «Футбол» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации « Об образовании», федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановлением Правительства РФ от 07. 03. 1995 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта, регламентирующими работу спортивных школ, дополнена и расширена разделами «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол» программы Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В.Маслова «Футбол».

Актуальность данной программы состоит в:

1. реализации в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации;
2. решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу.

Одна из форм физической культуры, получивших в последние годы широкое распространение - это игра в футбол.

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности мини футбол становится всё более популярным в нашей стране.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

1. *обучающие:*
 - выявление способностей и одарённости занимающихся;
 - изучение теоретических сведений о мини-футболе;
 - ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.
2. *развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) обучающихся;

- развитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- общая физическая подготовка

3. воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;

- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы ДЮСШ и адаптирована к условиям школы и учебной нагрузке педагогов дополнительного образования.

Возраст учащихся: группа начальной подготовки – 8-9 лет; Количество занимающихся 15 человек в группе.

Занятия проходят: 3 раза в неделю по 1 академическому часу, 108 часов в год.

Форма организации учебного процесса:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной показатель работы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Ожидаемые результаты:

1. потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола;
2. овладение технико-тактическими действиями в игре;
3. умение организовать команду;
4. улучшение физического и морального состояний учащихся.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных нормативов;
- участие в товарищеских встречах;
- участие в соревнованиях по футболу.

2. Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями

по следующим контрольным нормативам:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		8	9
1	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7
2.	6-минутный бег	-	
5.	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	130	140
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)		
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)		15

8.	Жонглирование мячом головой/ногами (кол-во раз)	2/3	4/5
9.	Удар по мячу ногой на лев./пр. точность в ворота верхом из 10 попыток.	4	5
10.	Вбрасывание мяча из аута из 3 попыток (м)	3	5
11.	Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек)		

Соревнования, в которых принимают участие команды по футболу:

1. Товарищеские встречи с командами .
2. Матчевые встречи с командами.
3. Участие в турнирах.

3. Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2	Гигиенические навыки и знания	1	1	-
3	Правила игры в футбол	2	2	-
4	ОФП	48	1	47
5	СФП	10	1	9
6	Техника игры в футбол	36	1	35

7	Тактика игры в футбол	7	2	5
8	Контрольные нормативы	2	-	2
9	Итоговые занятия	1	-	1
10	Участие в соревнованиях	Согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	108 ч.		

4. Содержание занятий программы:

- 1. Вводное занятие:** история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности, правила безопасности при занятиях футболом, правила безопасности при выполнении игровых действий.
- 2. Гигиенические знания и навыки:** личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.
- 3. Правила игры в футбол:** футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности. Терминология в футболе. Правила игры.
- 4. Общая физическая подготовка:** значение ОФП в подготовке футболистов. Двигательная активность спортсменов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости, быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные игры, эстафеты, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 5. Специальная физическая подготовка:** Значение СПФ в подготовке футболистов. Развитие силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.
- 6. Техника игры в футбол:** классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и

обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.

Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд). Техника игры вратаря.

7. **Тактика игры в футбол:** тактика как система игровых построений команды. Анализ тактических действий футбольных команд. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, при переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.
8. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.
9. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий.

5. Методическое обеспечение программы.

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная база: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

6. Материально-техническое обеспечение.

Мячи футбольные;

Насос с иглой для надувания мячей;

Сетка для переноса и хранения мячей;

Футбольные ворота (для мини-футбола);

Сетки для футбольных ворот;

Жилетки игровые разного цвета;

Флажки разметочные с опорой;

Стойки для обводки;

Конусы;

Фишки;

Свисток судейский;

Секундомер.

7. Список литературы:

1. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.:Советский спорт, 1999 г.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М.:Просвещение,2011 г.
3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003 г.
4. Лях В.И. Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.- М:Просвещение, 2011г.
5. Психосоматика. Авторская методика В. Толкачева. - СПб ЛГУ, 1992 г.
6. Сушков М.П., Разин М.Б., Лукашин Ю.С., Ваш друг «Кожаный мяч» - М, «Ф и С», 1993 г.
7. Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М.2001 г.
8. Спортивные игры.Под ред.А.Комарова и В.Хомутского.М.:Физкультура и спорт,2010
9. Роберт М. Найдиффер. - М. «Ф и С», 1997 г.

10. Футбол Арнид Чанади. «Техника», «Стратегия», 1981 г.
11. Футбол. Правила соревнований. М. «Ф и С», 1997 г.
12. Футбол: Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2003 г.
13. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд. испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002 г.
14. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общ. ред. Лаптенева А. П., Сучилина А.А. - М., 1981г.