

Рассмотрено
На заседании Управляющего
Совета Протокол № 1
От 30.08 2017
Председатель

 Ю.В. Владимиров

Утверждено
Приказом № 3
От 01.09 2017

Директор

 Т.Ю. Щипкова


Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 01.09 2017
Председатель

 Н.Б. Стуловская


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы «Романовская школа»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – секция

Название кружка – Мини-футбол

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 6-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:
Пестров Игорь Валентинович,
педагог дополнительного образования

Москва,
2017

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Практическая значимость

На мой взгляд, практическая значимость программы в том, что можно, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества (fair play). Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества! Известно, что дети,

занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Связь программы с другими науками или областями деятельности

Принцип межпредметности проявляется в связи с такими дисциплинами как **«Основы безопасности жизнедеятельности»**. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные **санитарно-гигиенические** требования и правила безопасности (выражается в соблюдении техники безопасности); **анатомия и физиология** (основы знаний по данным наукам); **психология** (понимание партнеров, соперника, психологическая подготовка к соревнованиям). Движения и голы в футболе отличаются эстетичностью (**эстетика**), ведь недаром он традиционно считается спортом №1!

Концепция программы

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом- как уже говорилось выше- воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеского футбола в школе

Цель программы

Разносторонняя физическая подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- воспитание физических качеств с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- обучение техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- изучение теоретических сведений о личной гигиене, анатомии, психологии истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Отличительные особенности программы и новизна

Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Возрастной состав учащихся

Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение дополнительного образования. Программа ограничена возрастом(11-15) и реализуется **поэтапно** с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

В секцию футбола привлекаются ребята средней возрастной группы в возрасте 11 – 15 лет.

-количество занимающихся в секции – 15-18 человек;

-продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2 часа;

-изучение программного материала рассчитано на 2 года;

Сроки и этапы реализации программы

Базовый этап: сентябрь 2015- май 2016 г.

Завершающий этап: сентябрь 2016- май 2017 г.

После первого года обучения ожидается, что учащийся наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

На втором году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств. Кроме того учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

1 – ый год обучения	2 – ой год обучения

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение правильного режима дня юного спортсмена; - разбор и изучение правил игры в футбол; - роль капитана команды, его права и обязанности; - правила использования спортивного инвентаря. 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом; - значение и содержание самоконтроля; - дневник самоконтроля; - причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.
<p>Уметь:- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;- управлять своими эмоциями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть игровыми ситуациями на поле; - уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам. 	<p>Уметь:- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности; - уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Формы и режим занятий

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по футболу на 144 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в футбол. Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°С. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным футболистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В секции по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки *судейства* игр по футболу и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый занимающийся в секции должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую

таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. **Физическая подготовка** направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. **Общая** физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Ожидаемые конечные результаты

1. формирование у детей необходимых возможностей (психо-физиологических) для перехода на следующий этап обучения ;
2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия в (группе) команде.
4. совершенствование морально-волевых качеств.

К концу прохождения программы дети должны:

- знать правила игры в футбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- уметь выполнять удары различными способами;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- уметь судить школьные соревнования.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по футболу в Спартакиадах школьников района, округа и

города, участия в других турнирах. Цели: 1м район. 3м.-ЮЗАО. Призовое место-КУБОК ПРЕФЕКТА ЮЗАО.

Формы подведения итогов

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство района, округа, города;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		9-10	11	12-13
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,0
2	Бег 300 м (с)	70	55	50
3	6 – минутный бег (м.)	1100	1350	1500
4	Прыжок в длину с места (см.)	165	170	185
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	6,0	5,5	5,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	30	40	55
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	15-20	20-40	50-90
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	2	2	3
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	11,0	10,5	9,5
10	Метание мяча рукой на дальность (м.)	28	32	40

Методическое обеспечение программы по футболу

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- спортивная форма - майка, трусы, гетры, манишки 2 –х цветов;
- футбольные мячи, разметочные конусы и фишки, и т.д;
- Занятия будут проводиться в школьном малом спортивном зале и на открытой спортивной площадке прилегающей к территории школы;
- Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.;
- Видеоматериалы, макет-схема;
- Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость соответствует норме.

Список использованной литературы при составлении программы дополнительного образования «футбол»

Для педагога

1. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1979. – 20 с.
2. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
6. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.

7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкАдемПресс», 2002. – 472 с.
8. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
10. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). – М.: Олимпия. Человек, 2007. 204.
12. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
13. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. – М., 1985. – 118 с.
14. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. СП. Андреева и др. – М., 1986. – 262 с.
15. Хрыпов А.Б. Механизмы оперативности игровой деятельности в гандболе и педагогические методы их совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1986. – 21 с.
16. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
17. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
18. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
19. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.

20. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.
21. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 124 с.
22. Шперлинг К.А. Экспериментальное обоснование методики отбора детей и комплектования учебных групп для занятий футболом: Дис..... канд. пед. наук. – М., 1976. – С. 45-102.
23. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина, М. 1983.

**Список использованной литературы при составлении программы
дополнительного образования «футбол»**

для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голошанов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:
4. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
5. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю, С, Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-ое исправленное и

8. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГ ИФК, – 1995. – 49 с
9. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с