

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Океан»

Принята на заседании методического совета
Протокол № _____ от _____ г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления общего
и дополнительного
образования ФГБОУ ВДЦ «Океан»

 М.И.Фролова

« _____ » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по образовательной
деятельности ФГБОУ ВДЦ «Океан»



Г.Г.Рыбкин

_____ 2019 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст учащихся – 12 - 17 лет
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:
Четырин Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
Автор-составитель	Четырин Сергей Александрович, педагог дополнительного образования
Направленность	физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры
Адресат программы	учащиеся 12 – 17 лет
Срок реализации	одна смена (21 день)
Уровень программы	стартовый
Объём программы	24 часа
Цель	повышение уровня двигательной активности, формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни, через занятия выбранным видом спорта
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - формирование стойкого интереса у детей к тренировочным занятиям по футболу; - всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма; - воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в футбол; - обучение основам техники игры в футбол; - изучение истории возникновения футбола; - обучение начальным знаниям по судейству.
Краткое содержание	<p>Теория. Техника безопасности при проведении занятий. История становления футбола в СССР и России. Современный футбол.</p> <p>Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений направленных на общую физическую подготовку. Ознакомление с правилами различных игр.</p> <p>Практика.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p>

	<p>Упражнения для развития ловкости. Упражнения на развития выносливости. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • установка на здоровый образ жизни; • основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ; • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности; • знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение; <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу; • раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия; • ориентироваться в тактических действиях в футболе; • выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью; • характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; • планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; <p>Предметные результаты <i>Учащиеся будут знать:</i> -основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических</p>

	приёмов и тактических действий; -жесты футбольного арбитра; <i>Учащиеся будут уметь:</i> -выполнять технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола; -играть в футбол с соблюдением основных правил.
Социальный эффект	Мотивация подростков к тренировочным занятиям
Год разработки	2017
Год последней редакции	2019

Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1. Пояснительная записка.....2
- 1.2. Планируемые результаты.....5
- 1.3. Содержание программы.....6

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1. Условия реализации программы.....9
- 2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы.....9
- 2.3. Методическое обеспечение программы..... 9

Раздел №3 «Приложения»:

- План-конспекты занятий.....14
- Диагностические материалы.....48

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;
- Программой развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2014-2020 г.г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 16.12.2014г. № 2539-р;
- Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан», утвержденное Приказом директора от 01.03.2018г. №147-у.

Теоретико-методологическое обоснование Программы

Актуальность программы «Футбол» заключается в том, что многие дети по своим физическим способностям не подходят для занятия в спортивных школах и клубах. Реализация подобных программ по футболу позволяет охватить большое количество детей и приобщить их к данному виду спорта. Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует укреплению здоровья, приобщению детей к здоровому образу жизни. Занимающиеся дети приобщаются к систематическим занятиям футболом. Образовательная область и предмет обучения

Образовательной областью данной программы является изучение истории развития футбола, правил игры в футбол, техники и тактики игры в футбол.

Цель программы: повышение уровня двигательной активности, формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни, через занятия выбранным видом спорта.

Задачи:

- развивать физические способности детей, укреплять здоровье, закаливать организм;
- воспитывать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- обучать основам техники игры в футбол;
- познакомить с историей возникновения футбола.

Программа основывается на следующих педагогических принципах:

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку.
2. Принцип доступности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип постепенности (обучение идет от простого к сложному).
5. Принцип регулярности занятий.

6. Принцип гуманного отношения к ребенку (нет отчисления из групп).

7. Принцип развития у ребенка веры в себя, свою успешность.

Методы организации занятий.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

-репродуктивный (повторение, воспроизведение);

-словесный;

-отработка техники;

-соревновательный.

Репродуктивный метод используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала. Этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми и т. д. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, соревнованиях и способствует лучшему физическому и психологическому развитию детей.

Общие сведения об условиях реализации Программы

Программа разработана для учащихся 12-17 лет. Принцип набора – свобода выбора. Количество учащихся в группе: от 10 до 20 человек, состав может быть разновозрастной и разнополый. Уровень программы: стартовый, объём – 12 часов, срок реализации – 1 смена. Продолжительность занятия – 2 академических часа, периодичность – 2-3 раза в неделю.

Основные формы обучения:

- тренировочные занятия индивидуальные и с группой;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие.

1.2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- играть в футбол с соблюдением основных правил.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие, сдача нормативов	2	1	1	Тестирование
2.	Техника ведения мяча	2	0,2	1,8	Наблюдение
3.	Техника передачи мяча	2	0,2	1,8	Наблюдение
4.	Техника приема мяча	2	0,2	1,8	Наблюдение
5.	Техника удара по мячу	2	0,2	1,8	Наблюдение
6.	Техника удара по мячу после приема мяча. Сдача нормативов.	2	0,5	1,5	Наблюдение Тестирование
Итого		12	2,3	9,7	

Содержание занятий

Занятие № 1

Тема: вводное занятие

Цель: обучение стойкам и перемещениям футболиста

Теория. Рассказ, показ технике стоек и перемещения футболиста

Практика. Перемещение в стойке футболиста, сдача нормативов ОФП

Занятие № 2

Тема: техника ведения мяча

Цель: изучение различных приёмов и способов ведения мяча

Теория. Ведение мяча. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника передвижения игрока.

Практика. Упражнения на отработку техники ведения мяча различными способами.

Занятие № 3

Тема: техника передачи мяча

Цель: обучение передачи мяча различными способами

Теория. Передача мяча внутренней частью стопы, внешней частью стопы, подъемом.

Практика. Упражнения на отработку передачи мяча различными способами.

Занятие № 4

Тема: техника приема мяча

Цель: обучение приему мяча

Теория. Приемы мяча различными вариантами: внутренней частью стопы, бедром, грудью

Практика. Упражнения на отработку приема мяча различными способами.

Занятие № 5

Тема: техника удара по мячу

Цель: обучение удару по подвижному и неподвижному мячу

Теория. Удары по мячу: внутренней частью стопы, внешней частью стопы, подъемом, головой

Практика. Упражнения на отработку ударов по подвижному и неподвижному мячу.

Занятие № 6

Тема: техника удара по мячу после приема мяча

Цель: обучение ударным действиям после приема мяча

Теория. Удары по мячу после приема на бедро, грудь, голову

Практика. Упражнения на отработку технических элементов после передачи.

Сдача нормативов ОФП

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее:

- площадка на открытом воздухе, которая должна содержаться в чистоте, без посторонних предметов,
- при проведении занятий в зале должен быть ровный пол, без шершавостей,
- батареи расположены в нишах под окнами и защищены решеткой,
- площадь для каждого занимающегося не должна быть менее 4 м.

Для обучения детей футболу по данной программе, в отличие от спортивных школ, принимаются все желающие дети, без специального отбора (кроме медицинских показаний). Дети не отчисляются из групп, независимо от способностей ребенка и результатов обучения (аттестация по итогам каждого года обучения и т.д.). Команды на занятиях футболом комплектуются не по уровню спортивной подготовки, а по желанию детей.

Из опыта работы педагога в спортивной школе в данную программу подготовки юных футболистов внесены специально разработанные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Данные упражнения доступны и интересны детям для выполнения.

2.2. Механизм оценки результативности реализации программы

Основными показателями выполнения программных требований являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. Учащиеся сдают нормативы на первом занятии и в конце обучения. К концу обучения выявить динамику контрольных нормативов, она должна быть положительной, то есть, по всем показателям: быстрота, координация, выносливость, сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, они должны вырасти. Так же, учащиеся должны ответить на вопросы касающиеся теории и практики футбола.

2.3. Методическое обеспечение программы

Средства и оборудование, необходимые для изучения программы: Мячи, фишки, стойки, манишки, ворота (футзальные, хоккейные и стандартные). Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь(кеды).

Дидактический материал:

- газеты Спорт-Экспресс, Советский спорт, Еженедельник «Футбол»;
- DVD с играми Барселоны, Реала, Челси;
- материалы сайтов eurosport.ru, sportbox.ru, UEFA.com, FIFA.com.

Упражнения для развития силы

Упражнения ОФП:

- Приседания со штангой, партнером на плечах.
- Подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом.
- Метание и ловля тяжелых снарядов.
- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

Упражнения СФП:

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег; (с отягощениями)

Упражнения для развития быстроты

Упражнения ОФП:

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон.

- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

Упражнения СФП:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2—3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития выносливости

Упражнения ОФП:

- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики.
- Лыжные прогулки и гонки.
- Плавание, бег по воде на мелком месте.
- Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями.
- Баскетбол, ручной мяч, хоккей.

Упражнения СФП:

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55—65 мин.
- Двусторонняя игра (взрослые — 2Х45 мин, юноши — 2Х40 мин, дети — 2Х30 мин) с делением ее на 4—6 периодов (играть в высоком темпе, непрерывно двигаться). Паузы между периодами постепенно сокращаются.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 25—40 мин. Паузы между ударами 15—25 сек.
- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

Упражнения для развития ловкости

Упражнения ОФП:

- Простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, подъемы и перевороты на перекладине, брусьях, кольцах, прыжки и т. д.).
- Упражнения с гимнастическими снарядами (булавы, палки, скакалки).
- Легкоатлетические прыжки в длину, высоту, барьерный бег.
- Баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».

Упражнения СФП:

- Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.
- Футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой).
- Прыжок вверх (с места, с разбега) с поворотом на 180° и удар ногой (головой) по подвешенному мячу.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения ОФП:

- Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).
- «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
- Наклоны назад из положения стоя на коленях.

Упражнения СФП:

- Махи ногами вперед, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении); то же в прыжке.
- Футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи.
- Имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад).

Упражнения, развивающие гибкость, чередуются с упражнениями в расслаблении.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 2005.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 2011.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2010 год
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 2007.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 2015.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 2001.
8. Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 2009.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 2010.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 2010.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 2014.