

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Перевозский Нижегородской области
«Средняя школа №2 г. Перевоза»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от 02.09.2019 г. № 109/13 - ПД

Дополнительная общеобразовательная программа
«Школа футбола»
объединения дополнительного образования
«Футбол»

возраст детей 10- 12 лет
срок реализации 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования:
Усачёв Евгений Александрович,
учитель физической культуры

*Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол от 29.08.2019 г. № 13*

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Э.В. Солодова
02.09.2019 г.

г. Перевоз
2019г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	Спортивно-оздоровительное
Вид образовательной деятельности	Общеразвивающая
Название	Футбол
Сведения об авторе	Усачёв Евгений Александрович, учитель физической культуры
Аннотация к программе	Возраст дет 10-14 лет. Программа рассчитана на 1 год <u>Цель программы:</u> изучение спортивной игры футбол, обеспечение всесторонней физической подготовки учащихся. Для реализации программы определены следующие <u>задачи:</u> - укреплять здоровье детей; - содействовать правильному физическому развитию учащихся; -приобретать необходимые теоретические знания; -овладевать основными приемами техники и тактики; -воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы. -подготовить учащихся к районным соревнованиям. <u>Ожидаемые результаты</u> Учащиеся должны знать: - технику безопасности на занятиях по футболу; - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека; - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов, - правила проведения соревнований. Учащиеся должны уметь: - владеть основами техники и тактики игры; -доброжелательно относиться к сопернику; - уметь правильно реагировать на похвалу и критику; - участвовать в соревнованиях разного уровня.
Статус программы	примерная

Пояснительная записка

С целью создания условий, обеспечивающих развитие и реализацию потенциальных возможностей учащихся была организована работа объединения дополнительного образования «Футбол», физкультурно-спортивной направленности. Для максимального развития личности учащихся в рамках работы объединения «Футбол» разработана общеобразовательная программа «Школа футбола». Программа, рассчитанная на детей 11-13 лет, со сроком реализации 1 год. В Программе отражены цели и задачи, направленные на рациональную организацию внеурочной деятельности учащихся во второй половине дня.

Настоящая Программа разработана на основе:

-Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации»;

-Конвенции о правах ребёнка от 20.11.1989 г.;

-Конституции РФ от 12.12.1993г.;

- Устава муниципального автономного общеобразовательного учреждения г.о.

Перевозский Нижегородской области «Средняя школа №2 г. Перевоза», утверждённого постановлением администрации г.о. Перевозский Нижегородской области от 31.01.2018 г. № 35-п;

- Положения о дополнительном образовании, утверждённого приказом директора школы от 12.01.2015 г. № 2/12 – ПД.

В основу разработанной Программы положены следующие принципы:

- ☐ Системность.
- ☐ Доступность.
- ☐ Научность.
- ☐ Создание развивающей ситуации
- ☐ Занимательность.
- ☐ Сознательность и активность.
- ☐ Наглядность
- ☐ Связь теории с практикой
- ☐ Преемственность.

□ Природосообразность

Важно не только обеспечить условия работы объединения дополнительного образования «Футбол», отвечающие возрастным особенностям учащихся, но и активно содействовать приспособлению детей к воздействию различных факторов, развивать и совершенствовать физические и психологические возможности, способствовать укреплению здоровья. Программа реализует физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно-спортивная направленность – физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва. Программа дополнительного образования «Школа футбола» ориентирована на физическое развитие учащихся, приобщение их к ЗОЖ и повышение уровня игры футбол.

Футбол – один из игровых видов в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Футбол включен в урочные занятия, широко практикуется во внеурочной работе – занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в образовательном учреждении, на уровне района, области и т. д.) При этом немаловажно, что футбол – один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

В программе «Школа футбола» представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей. Кроме того учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Занятия в объединении «Футбол» по своим педагогическим задачам разделяются на: занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия); занятия совершенствования и повторения изученного; комплексные (смешанные) занятия; контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Занятие состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

а) подготовительной; б) основной; в) заключительной.

В содержание подготовительной части занятия входят: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами), стретчинг (статические упражнения для развития гибкости), координационные и прыжковые упражнения. В подготовительной части используются упражнения,

которые не только способствуют подготовке организма учащихся к предстоящей учебно-практической деятельности, но и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия. Они соответствуют задачам занятия и обеспечивают общую функциональную готовность учащихся к активной мышечной деятельности и специальную готовность к выполнению двигательных действий в основной части занятия.

В основной части решаются следующие задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; Умение применять технико-тактические действия в двусторонних играх; развитие физических способностей. В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части. Сначала учащихся обучают простейшим ударами остановкам мяча ногами, затем—способам ведения мяча, финтам, ударам по мячу головой, вбрасыванию и отбору мяча. Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечается положительные моменты и допущенные недостатки, даётся задание для самостоятельной работы.

Планируемые результаты освоения Программы

Регулятивные УУД:

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; работать по плану.

Познавательные УУД:

-анализ, сравнение, классификация и обобщение фактов и явлений. Выявление причины и следствия простых явлений.

Коммуникативные УУД:

-учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.). Организация учебного взаимодействия в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов		
		практика	теория	всего
1	Ведение мяча	6	1	7
2	Прием мяча	4	1	5
3	Передачи мяча	4	1	5
4	Удары	11	1	12
5	Общеразвивающие упражнения	9	-	9
	Всего	34	4	38

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Правила игры	1
2	Ведение мяча различными способами во встречных колоннах. Передача мяча в парах внутренней стороной стопы	1
3	Встречные передачи 15-20м	1
4	ОРУ. Игра в футбол 5х5	1
5	Ведение мяча серединой подъема-удар в заданный угол	1
6	Передача мяча в парах по диагонали в движении	1
7	Остановка мяча на грудь после набрасывания партнером	1
8	Удары в заданный угол после ведения	1
9	ОРУ. Игра в футбол 5х5	1
10	ТБ на занятиях футболом, правила игры в мини-футбол	1
11	Удар внутренней стороной стопы после игры в стеночку	1
12	Удар головой после набрасывания партнером	1
13	ОРУ. Игра в футбол 5х5	1
14	Удар по воротам серединой подъема после набрасывания руками	1
15	Выход 1х1 с вратарем	1
16	Эстафета с ведением мяча. Игра в квадрате 4х1	1
17	Ведение-встречная передача в одно касание	1
18	ОРУ. Игра в футбол 5х5	1
19	ТБ на занятиях футболом. Взаимодействие защитников с вратарем	1
20	Передача мяча в тройках со сменой мест	1
21	Удар по воротам после обработки мяча грудью	1
22	Передача мяча в тройках с двумя мячами	1
23	ОРУ. Игра в футбол 5х5	1
24	Обыгрыш со взятием ворот 1х1 с защитником	1
25	Игра в стенку с ударом по воротам	1
26	Остановка мяча внутренней стороной стопы с переводом под правую, левую ногу	1
27	Удар внутренней стороной стопы в заданный угол. Остановка мяча: подъемом, внутренней, внешней стороной стопы, на бедро, грудь	1
28	Круговая тренировка по технике	1
29	ОРУ. Игра в футбол 5х5	1
30	ТБ на занятиях футболом. История развития футбола	1
31	Удар по воротам серединой подъема после встречной передачи. Игра в квадрате 4х1	1
32	Удар головой после передачи с фланга	1
33	Удар по воротам после обработки мяча грудью	1
34	ОРУ. Игра в футбол 5х5	1

35	Удары после передачи мяча с фланга	1
36	Встречная эстафета с ведением мяча	1
37	Игра в футбол 5х5 без ворот на удержание мяча в два касания	1
38	ОРУ. Игра в футбол 5х5	1

Содержание программы

1. Теория

- Правила игры в футбол
- Правила игры в мини-футбол
- Взаимодействия игроков и вратаря
- История развития футбола

2. Ведение мяча

- Внутренней стороной стопы
- Внешней стороной стопы
- Подъемом
- Носком
- С изменением направления

3. Прием мяча

- Внутренней стороной стопы
- Внешней стороной стопы
- Подъемом
- На бедро
- На грудь
- Головой

3. Передача мяча

- Внутренней стороной стопы
- Внешней стороной стопы
- Подъемом

5. Удары

- Внутренней стороной стопы
- Внешней стороной стопы
- Подъемом
- Головой

6. Обще-развивающие упражнения.

Методическое обеспечение Программы

№	Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал (фильм, схемы)	Техническое оснащение занятий (аудио, видео, проектор)	Форма подведения итогов по каждому разделу
1	Ведение мяча	Практическое занятие	Бесед, практическое наблюдение	Фильм	Ноутбук, футбольные мячи, фишки	Контрольное упражнение
2	Прием мяча	Практическое занятие	Беседа, практическое наблюдение	Фильм	Ноутбук, футбольные мячи, фишки	Контрольное упражнение
3	Передача мяча	Практическое занятие	Беседа, практическое наблюдение	Фильм	Ноутбук, футбольные мячи, фишки	Контрольное упражнение
4	Удары	Практическое занятие	Беседа, практическое наблюдение	Фильм	Ноутбук, футбольные мячи, фишки	Контрольное упражнение
5	ОРУ	Практическое занятие	Беседа, практическое наблюдение		Футбольные мячи, фишки	Контрольное упражнение

Список литературы для учителя

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
2. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва «АСТ» «Астрель» 2009 г.
3. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. Москва «ТВТ
4. Дивизион» 2006 г.
5. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2008 г.

Список литературы для ученика

1. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель» 2007 г.
2. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008 г.
3. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва «Физкультура и спорт» 2008 г.
4. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. СПб «Питер» 2010 г.