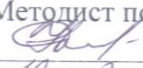



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 01
От «19» 08 2019 г.
Методист по УВР
 /Н.Н.Деревянова/
«19» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ гимназии
им. С.В.Байменова города Похвистнево
 Т.В. Вагизова
Приказ № 22/1
от «22» августа 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ИГРАЙ КРАСИВО»

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 3 года.

Разработчик: Шпаковский Анатолий Витальевич
Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	4
3. Ресурсное обеспечение	9
4. Педагогический контроль	10
Литература	11
Приложения	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «С футболом в будущее» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».

Программа актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране, социальным заказом на целеустремленную, трудолюбивую коммуникативную, адаптированную к реальным условиям современного времени личность.

Актуальность программы состоит и в том, что она направлена на удовлетворение потребностей подрастающего поколения в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие личности, прививает ценности здорового образа жизни.

Цель дополнительной общеобразовательной программы – всесторонне развитие физических, морально-волевых качеств обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

Совершенствование техники выполнения футбольных приемов;

Развитие двигательных навыков;

Владение и пользование терминологии и правил футбола.

Развивающие:

Создание условий для самореализации личности;

Формирование эмоциональной устойчивости; уверенности в достижении цели, адекватной самооценки;

Развитие мотивации обучающегося к самосовершенствованию.

Воспитательные:

Ознакомление обучающихся с достижениями выдающихся людей мирового и отечественного футбола;

Совершенствование уважительного отношения к товарищу и сопернику;

Создание благоприятного микроклимата внутри коллектива.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

выполняет футбольные приемы, знает терминологии и правила футбола, демонстрирует основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков)

Личностные:

рост уровня развития физических качеств, так как быстрота, сила, ловкость и др.

проявление положительных эмоций на занятиях

Метапредметные:

Познавательные УУД:

сравнивает здоровый и нездоровый образ жизни, анализ упражнений и игровых действий в игре, распознает жесты тренера и судьи,

Регулятивные УУД:

планирует свою деятельность с помощью педагога, правильно выражает свои мысли в ответ на вопрос собеседника.

Коммуникативные УУД:

бесконфликтное общение с партнерами, сотрудничество с тренером.

Характеристика учебного процесса

Срок освоения программы – 3 года.

Программа предоставляет возможность детям, достигшим 10-ти летнего возраста, приобщиться к активным занятиям футболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе.

Целевая аудитория: дети 10-13 лет.

Формы и методы обучения.

Главное средство в занятиях с детьми на данном этапе – отработка элементов игры футбол. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

2. Содержание программы

Учебно-тематический план

Учебный план из расчета 42 недель занятий в условиях образовательной организации.

Программный материал	Всего 42 недели 6 часов в неделю	Теория	Практика
Теоретическая подготовка	16	16	0
Техника безопасности	2	2	0
Правила игры	6	6	0
Профилактика травм и личная гигиена	8	8	0
Практическая подготовка:			
<i>Общая физическая подготовка</i>	68	0	68

<i>Специальная физическая подготовка</i>	66	0	66
<i>Техническая подготовка</i>	66	0	66
<i>Тактическая подготовка</i>	10	0	10
<i>Соревновательная подготовка</i>	20	0	20
<i>Контрольные упражнения</i>	6	0	6
Всего, в год	252	16	234

Программный материал для теоретических и практических занятий

Темы теоретической подготовки:

1. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии (2 ч.);
2. Правила игры (6ч.)
3. Профилактика травм и личная гигиена (8 ч.).

Общая физическая подготовка

П.: Упражнения без предмета.

Для рук. поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами, наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в селах с закрепленными ногами.

Для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной

ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами

П.: *С набивными мячами* (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым - левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков. Перекатов.

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м., дозированный бег по пересеченной местности.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Техническая подготовка

П.: Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедром);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку

- подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху
- стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег крестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2–3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов. Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Тактическая подготовка

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Т.: Категориальный аппарат, разбор расстановки и действий игроков на поле через просмотр видео матча.

П.: Оценивание расстановки сил, определение положение мяча в конкретный момент игры, предугадывание действия партнёров, анализ складывающуюся обстановку.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, гандбол, волейбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в футбол между группами.

3. Ресурсное обеспечение

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола

Материально-техническая база:		
Оборудование:	- спортивная площадка	1
	- футбольные ворота	2 шт.
	- шведская стенка	4 шт.
	- гимнастические скамейки	20 шт.
Инвентарь:	- футбольные мячи	8 шт.
	- конуса тренировочные	20 шт.
	- скакалки	20 шт.
	- мяч волейбольный	2 шт.
	- гантели	14 шт.
	- степ	16 шт.
	- манишки	10 шт.
	- фитбол	2 шт.

3.1. Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library>
2. <http://dopedu.ru>
3. <http://dop-obrazovanie.com>

Литература для педагога:

1. *Психология спорта, Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2009*
2. *Возрастная психология*

3.2. Методическое обеспечение

- Основными формами обучения игры в футбол, являются:
- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в футбол,
 - теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
 - контрольные испытания;

- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

При начальном обучении основам игры в футбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения.

4. Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- вводный (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме практических упражнений;
- итоговый, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Освоение программного материала: выполнение контрольных упражнений, наблюдения.

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела «Теоретическая подготовка» осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.)
- подтягивание на высокой перекладине;
- челночный бег 3 x10 м.;
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

1. Ведение мяча и остановка.
2. Удары по мячу.
3. Жонглирование мячом ногами.

Контроль освоения обучающимися технических элементов футбола проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения. Для юных футболистов на данном этапе важно:

- научиться ориентироваться на площадке;
- уметь играть на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- уметь играть на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- уметь «играть в стенку»;
- уметь осуществлять оборонительные и атакующие действия;
- своевременно подстраховывать вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку.

Литература

1. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ – РФС – М.: Советский спорт, 2011
2. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия. Человек., 2008.
3. Алексей Заваров Футбол для начинающих с 3D-иллюстрациями. – СПб.: Питер, 2013
4. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. «Советский спорт» - 2007.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009 (серия «мастера психологии»)
6. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие, Эпас, 2006.
7. Денни Милке. Футбол. Основы игры. Москва.: АСТ «Астрель», 2007.
8. Малькольм Кук, Джимми Шоулдер Самый популярный учебник футбола. М.: АСТ «Астрель», 2009

Ориентировочный ПЛАН-ГРАФИК
распределения программного материала в
годовом цикле

Виды подготовки	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая	68	8	6	6	8	6	6	8	6	4	6		4
Специальная физическая	66	8	8	6	4	4	6	6	8	6	8		2
Техническая	66	4	4	6	6	8	6	6	8	8	8		2
Теоретическая	16	1	2	2	2	2	2	2	2	1	0		0
Контроль	6	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0		0
Тактическая	10	0	4	2	0	2	0	2	0	0	0		0
Соревновательная	20	2	2	2	0	0	4	2	2	4	0		2
Всего часов	252	26	26	24	20	22	24	26	26	26	22		10

