

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №206
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Программа принята
Решением
Педагогического совета,
Протокол № 1
от «28» августа 2019.

Утверждена
Приказом № 159 от
«28» августа 2019.
Директор ГБОУ СОШ №206
Центрального района
М.М.Канашенок М.М.Канашенок



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся – 10-14 лет
Срок реализации - 3 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Куликовская В.Ю.

Санкт-Петербург
2019г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы
 - 1.2. Направленность программы
 - 1.3. Актуальность образовательной программы
 - 1.4. Адресат программы
 - 1.5. Цель дополнительной образовательной программы
 - 1.6. Задачи дополнительной образовательной программы
 - 1.7. Условия реализации образовательной программы
 - 1.8. Планируемые результаты
2. Учебный план 1-го года обучения
3. Учебный план 2-го года обучения
4. Учебный план 3-го года обучения
5. Календарный учебный график
6. Методические и оценочные материалы
7. Список литературы
8. Рабочая программа

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», автора А.П.Матвеева.

В программе реализуются доступные для учащихся комплексы упражнений, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые могут использоваться не только в учебно-тренировочных занятиях, но и в самостоятельных занятиях учащихся. Данная программа позволяет индивидуально определять нагрузку для учащихся в зависимости от их физической и технической подготовленности и их возрастных и половых особенностей.

Программа предполагает неоднородный гендерный состав группы, что способствует повышению мотивации учащихся, но требует дополнительного внимания со стороны педагога к индивидуальным физиологическим и психологическим особенностям.

1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность образовательной программы

Данная программа способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации футбола в детской среде. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма.

На занятиях учащиеся, общаясь в условиях командного взаимодействия, получают положительные эмоции, учатся эффективно взаимодействовать друг с другом, совершенствуют двигательные навыки умения, повышают уровень здоровья, отвлекаются от негативных влияний общества во внеурочное и вечернее время.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 10 до 14 лет, желающих укрепить свое физическое здоровье, глубже познакомиться с миром футбола, как с теоретической стороны вопроса, так и с практической.

1.5. Цель дополнительной образовательной программы

Цель образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся посредством привлечения их тренировочной и соревновательной деятельности в школьной секции футбола.

1.6. Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие (предметные)

- дать теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом
- познакомить учащихся с теоретической частью, а именно правилами игры, игровыми ситуациями, жестами судей
- обучить технике и тактике игры в футбол

Развивающие (метапредметные)

- развивать у учащихся навыки творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований;
- развивать у учащихся навыки целеполагания;
- развивать у учащихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
- развивать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;
- развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.)
- развивать у учащихся память, наблюдательность, воспитывать устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника
- способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные (личностные)

- формировать позитивное отношение к сверстникам;
- формировать уважительное отношение к соперникам
- воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
- воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы; и т.п.
- формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

1.7. Условия реализации образовательной программы

Условия набора детей в объединение - набор в группы осуществляется на основании заявления родителей и учащихся (по достижении ими 14 лет). В группы принимаются все желающие, независимо от уровня спортивной подготовки, имеющие разрешение врача. В начале года проводится входное тестирование с целью определения уровня физической подготовки и определения группы, в которой будет заниматься учащийся (в случае наличия нескольких групп с разным уровнем подготовки). Группа может быть как разновозрастной, так и одновозрастной.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор учащихся в группы, как первого, так второго года и третьего года обучения при наличии свободных мест. При дополнительном наборе проводится собеседование с учащимся, в случае необходимости может быть разработан индивидуальный план, облегчающий адаптацию учащегося в группе.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — не менее 15 человек; второй год обучения — не менее 12 человек, третий год обучения – не менее 10 человек.

Срок реализации программы – 3 года (1-й год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часа, 3-й год обучения – 144 часа). Допускаются занятия в усечённом виде (в случае невозможности посещения одного из занятий в неделю).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий

Теоретические занятия в объединении проходят в форме бесед, рассказов, обсуждений.

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся знакомятся не только с основами футбола, но и с другими игровыми видами спорта (правила игры, правила соревнований, культура болельщика и т.д.). Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности (тренировки и соревновательная практика).

Занятия включают в себя:

- Организационную часть - подготовка спортивного инвентаря: мячей и пр.
- Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
- Упражнения на развитие физических качеств.
- Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
- Подвижные игры, эстафеты.

Формы организации деятельности:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей, технической и специальной подготовке, подготовку и участие в соревнованиях по общей физической подготовке.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы. В группах используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации учебного процесса, которые позволяют охватить всех учащихся и формировать учебные задачи с учетом их индивидуальных особенностей.

Используется сочетание разных форм работы (коллективная работа и работа в подгруппах. Индивидуальная работа с учеником, в случае необходимости, осуществляется через подбор индивидуальной тренировочной программы для самостоятельной подготовки учащегося). Более общие учебные задачи решаются на фронтальных занятиях, а конкретные (подготовка к выступлениям и соревнованиям) — на занятиях с одной подгруппой или индивидуальных консультациях.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале.

- мяч футбольный - 10 шт.
- мяч набивной - 4 шт.
- скакалка- 10шт.
- беговая дорожка - 1 шт.
- гимнастический мат - 6 шт.
- сетки футбольные - 2 шт.
- тренировочные стойки - 10 шт.
- секундомер - 2 шт.
- теннисные (малые) мячи - 10 шт.
- свисток судейский - 2 шт.

1.8. Планируемые результаты

По окончании программы:

Личностные результаты

У учащегося будет:

- сформировано позитивное отношение к сверстникам;
- сформировано уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе;
- сформировано представление о социальных нормах и правилах поведения на тренировках и соревнованиях и, в целом, в обществе;
- сформировано понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе
- сформировано позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

Метапредметные результаты

Учащийся сможет:

- самостоятельно определять цели обучения;
- самостоятельно планировать свои действия, анализировать свои ошибки в процессе занятий и соревнований;
- демонстрировать волевые проявления и преодолевать трудности в процессе тренировки;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли в команде, договариваться)
- находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников
- повысить уровень физического здоровья и атлетической подготовки
- улучшить память, внимание, наблюдательность

У учащегося будет:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом

Предметные результаты

Учащийся будет:

- владеть системой теоретических знаний об игровых видах спорта;
- владеть терминологией, принятой в футболе;
- иметь представление о системе и структуре футбольных чемпионатов, правилах игры, истории развития футбола в нашей стране и мире;
- владеть основными технико-тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена в футболе;
- иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой спортсмена;

У учащегося будет:

- проявляться позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре;
- приобретен позитивный опыт реализации в спортивно-соревновательной среде

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос
2	Общездоровьесберегающая подготовка (ОФП)	42	2	40	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	54	1	53	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	12	1	11	Опрос
6	Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол.	10	1	9	Обсуждение итогов
7	Участие в соревнованиях.	4		4	Обсуждение итогов
8	Контрольные испытания	4		4	Выполнение контрольных нормативов
9	Инструкторская и судейская практика.	6	1	5	Обсуждение итогов
Итого часов:		144	11	133	

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос

2	Общефизическая подготовка (ОФП):	38	2	36	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	50	1	49	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	12	1	11	Опрос
6	Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол.	10	1	9	Обсуждение итогов
8	Контрольные испытания	4		4	Выполнение контрольных нормативов
9	Инструкторская и судейская практика.	8	1	7	Обсуждение итогов
	Резерв	10		10	
Итого часов:		144	11	133	

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Теоретическая подготовка	4	4		Опрос
2	Общефизическая подготовка (ОФП):	42	2	40	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	32	2	30	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	14	2	12	Опрос
6	Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол.	6		6	Обсуждение итогов
7	Участие в соревнованиях.	6		6	Обсуждение итогов
8	Инструкторская и судейская практика.	6		6	Обсуждение итогов
9	Контрольные и итоговые занятия	6		6	Тестирование, выполнение контрольных нормативов, беседа
	Резерв	6		6	
Итого часов:		144	12	132	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017	25.05.2018	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2019	25.05.2020	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Название раздела	Форма занятий	Используемые методы и приемы	Дидактическое и техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	групповая	Рассказ, беседа, демонстрация	Наглядные материалы, инструкции по технике безопасности	Опрос
Общефизическая подготовка (ОФП)	групповая, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, практическая отработка навыков, тренировка, соревнования	Скакалки, разметочные фишки, конусы, гимнастическая стенка, гимнастические маты (широкие), секундомер	Выполнение контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	групповая, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, практическая отработка навыков, тренировка, соревнования	Скакалки, разметочные фишки, конусы, гимнастическая стенка, гимнастические маты (широкие), футбольные мячи	Выполнение контрольных нормативов
Техническая подготовка	групповая, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, практическая отработка навыков, тренировка, соревнования	Манишки, разметочные фишки, конусы, футбольные мячи	Выполнение контрольных нормативов
Тактическая подготовка	групповая, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, практическая отработка навыков, тренировка, соревнования	Манишки, разметочные фишки, конусы, футбольные мячи, доска для теоретических занятий, наглядные материалы	Опрос
Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол.	групповая, работа в малых группах	Отработка практических навыков, тренировка, соревнования, групповое обсуждение	Манишки, разметочные фишки, конусы, футбольные мячи, доска для теоретических занятий	Обсуждение итогов
Участие в соревнованиях.	групповая	Отработка практических навыков, групповое обсуждение	Манишки, футбольные мячи, доска для теоретических занятий	Обсуждение итогов
Инструкторская и судейская практика.	групповая, индивидуальная	Рассказ, демонстрация, практическая отработка навыков	Наглядные материалы, плакаты, карточки	Обсуждение итогов
Контрольные и итоговые занятия	групповая, индивидуальная	Рассказ, демонстрация, практическая отработка навыков	Наглядные материалы, плакаты, карточки	Обсуждение итогов

Для полевых игроков и вратарей
По общей физической подготовке:

- Бег 30м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению.
- Бег 300 м. проводится на стадионе . результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.
- Челночный бег 30м (5*6м). на расстоянии 6м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
- Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и , с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший.
- Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

- Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

- Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

- Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

- Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более 2 раз подряд. Учитываются только удары , выполненные разными способами , в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

- Ведение мяча по восьмерке. На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10м. одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. обведя ее , он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее испытуемый финиширует у стойки А. ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания.

- Ведения мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линией. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

По технической подготовке:

- Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м)
- Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию

ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

- Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
- Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

- Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
- Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
- Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Нормативные требования для групп начальной подготовки 8-9 лет

По общей физической подготовке

1.	Челночный бег 3x10 или бег 30 ч с высокого старта (сек)	10,0 6,0	9,5 5,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500
4.	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	2
6.	Ходьба на лыжах (км) В бесснежных районах: езда на велосипеде (км)	1 2	2 3
7.	Плавание (любым способом) (м)	12	25
8.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	9

По технической подготовке

1	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м - из трех попыток (сек)	12	9,5

3	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
4	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9
По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей								
1. бег 30 м (сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2
2. бег 300 м (сек)	60.0	59.0	57.0					
3. бег 400 м (сек)				67.0	65.0	64.0	61.0	59.0
4. 6-минутный бег (м)			1400	1500				
5. 12-минутный бег (м)					3000	3100	3150	3200
6. бег 10х30 м (сек)							4.50	4.40
7. прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225	240	250
8. тройной прыжок с/м (см)	450	460	520	560	600			
9. пятерной прыжок (м)						12.00	12.50	13.00
По специальной физической подготовке для полевых игроков								
1. бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6
2. бег 5х30 м с ведением мяча (сек)				30.0	28.0	27.0	26.0	24.0
3. удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75	80	85
По технической подготовке для полевых игроков								
1. удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7
2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5	9.0	8.7	8.5
3. жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25			
Для вратарей								
1. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43
2. доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55	58	60
3. бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

2. Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
4. Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.

Литература для учащихся:

1. Захаров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.
2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16 лет) М. «АСТ» 2003 г.
3. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11 лет) М. «АСТ» 2003 г.

8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА