

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «03» 09 2018 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

Р.Р. Саяхова

Приказ № 127 от 03.09 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Срок реализации – 5 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Шарафутдинов Альберт Шамильевич

г. Казань, 2016

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Вахитовского района» г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Шарафутдинов Альберт Шамильевич, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	5 лет
5.2	Возраст учащихся	12-17 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся, посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебно-тренировочные занятия (групповые, командные), комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, учебные и товарищеские игры, экскурсии, походы праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование. Методы: словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый, метод самостоятельной работы.
7	Формы мониторинга результативности	Тесты, просмотр домашних заданий, дневник достижений учащегося, контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), сдача спортивных нормативов, участие в соревнованиях.
8	Результативность реализации программы	«Первенство по мини-футболу среди юношей образовательных учреждений Вахитовского и Приволжского районов г. Казани – 2016» - 1 место «Первенство по мини-футболу среди юношей образовательных учреждений Вахитовского района г. Казани. – 2017» – 3 место (команда)
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	03.09.2018 г.

10	Рецензенты	к.п.н. Политова В.В.
----	------------	----------------------

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Методические рекомендации по разработке и реализации программ дополнительного образования ГБОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» / Составители М.М. Шалашова, Д.А. Махотин и др. - Москва, ГБОУ ВО Mill У 2016. 88 с.
- Письмо Министерства образования и науки РФ (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи) «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242.
- Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. - Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015 г.
- Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования. - Москва, ГАОУ ВО «МГПУ», АНО ДПО «Открытое образование», 2016 г.
- Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых, - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» МОиН РТ, 2017 г.
- Устав учреждения.

Актуальность программы

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Отличительные особенности программы.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования талантливого учащегося.

Успешность обучения футболу учащихся прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся, посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Совершенствовать действенную методическую среду в целях адаптации учащихся к современным условиям;
- ✓ Знакомить учащихся с интереснейшим видом спорта футболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- ✓ Формировать и развивать потребности учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- ✓ Расширять спортивный кругозор детей.
- ✓ Развивать физические качества, индивидуальные способности личности к саморазвитию, самоопределению;

Воспитательные:

- ✓ Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- ✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива, детей и родителей.

Адресат программы: дети в возрасте 12-17 лет, желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем программы: для освоения программы, на весь период обучения запланировано 864 часа

Формы организации образовательного процесса: для реализации программы предусмотрена групповая форма занятий.

Виды занятий:

- ✓ Учебно-тренировочные занятия
- ✓ Теоретические занятия
- ✓ Самостоятельные занятия
- ✓ Просмотр соревнований
- ✓ Домашнее задание
- ✓ Товарищеские игры

- ✓ Районные и городские соревнования
- ✓ Тестирование
- ✓ Судейская практика

Срок освоения программы – 5 лет.

Режим занятий:

- ✓ I-II-III год обучения – 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 мин. с 15 мин. перерывом)
- ✓ IV-V года обучения – 216 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 мин. с 15 мин. перерывом) либо 2 раза в неделю по 3 часа (3 занятия по 45 мин. с 15 мин. перерывом)

Наполняемость групп: I-II-III года обучения – 15 человек в группе

IV-V года обучения – 12 человек в группе;

Планируемые результаты освоения программы:

Занимаясь по данной программе в течение 5-ти лет, учащиеся будут:

знать:

- ✓ историю развития футбола в мире и в России;
- ✓ правила игры в футбол;
- ✓ правила судейства, организации и проведения соревнований;
- ✓ способы укрепления здоровья и закаливания организма.

обладать:

- ✓ техникой, тактикой игры в футбол;
- ✓ потребностью в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ крепким опорно-двигательным аппаратом;
- ✓ специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- ✓ навыками культуры поведения и действия в коллективе;
- ✓ широким спортивным кругозором.

Формы подведения итогов реализации программы.

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения учащегося. В итоге каждого этапа тренировки проводится тестирование, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе тренировки.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	44	44	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	32	-	32	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	26		26	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	28	10	18	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	8	-	8	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	56	88		

II год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практи ка		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	40	40	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	28	-	28	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	28	-	28	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	32	10	22	учебно- тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	10	-	10	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовлен- ности
7	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	52	92		

III год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	38	38	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	28	-	28	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	30	-	30	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	24	8	16	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	12	-	12	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Судейская практика	6	2	4	учебно-тренировочные игры	опрос, наблюдение
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	50	94		

IV год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	30	30	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	32	-	32	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	30	-	30	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	26	10	16	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	14	-	14	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Судейская практика	6	2	4	учебно-тренировочные игры	опрос, наблюдение
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	44	100		

V год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практи ка		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	34	34	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	26	-	26	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	30		30	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	28	12	16	учебно- тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	14	-	14	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленно сти
7	Судейская практика	6	2	4	учебно- тренировочные игры	опрос, наблюдение
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	50	94		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

Развитие футбола в России.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Значение и содержание самоконтроля.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность организма.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- Кувьрки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6. Учебные и тренировочные игры и соревнования

7. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год: в декабре, апреле-мае каждого учебного года.

II год обучения

1. Вводное занятие.

Мы – команда. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Единая спортивная классификация и её значение.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм ребёнка.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Классификация и терминология технических приёмов.

Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Планирование спортивной тренировки.

Периодизация тренировочного процесса.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Тренировочный городок.

3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- С набивными мячами

- Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости

5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6. Учебные и тренировочные игры и соревнования

7. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год: в декабре, апреле-мае каждого учебного года.

III год обучения

1. Вводное занятие.

Командный дух. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Разрядные нормы и требования по футболу.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Нагрузка и отдых.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Техническая подготовка.

Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Перспективы развития тактики игры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Обязанности судей, способы судейства.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- Кувырки

- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе

6. Учебные и тренировочные игры и соревнования

7. Судейская практика

Правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Практика судейства товарищеских игр в качестве помощника судьи.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год: в декабре, мае каждого учебного года.

IV год обучения

1. Вводное занятие.

Командообразующие упражнения. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских спортсменов.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Восстановление физиологических функций.

Техническая подготовка.

Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром)

Планирование спортивной тренировки.

Дневник спортсмена.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок.

3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол

- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6. Учебные и тренировочные игры и соревнования

7. Судейская практика

Правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Практика судейства товарищеских игр в качестве помощника судьи.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год: в декабре, апреле-мае каждого учебного года.

V год обучения

1. Вводное занятие.

Команда победителей. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Лучшие российские команды, педагоги, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.
Физиологические основы спортивной тренировки.
Восстановление физиологических функций.
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
Характеристика средств и методов ОФП и СФП.
Техническая подготовка.
Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.
Тактическая подготовка.
Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).
Планирование спортивной тренировки.
Дневник спортсмена.
Правила игры. Организация и проведение соревнований.
Обязанности судей, способы судейства. Назначение судей.

3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6. Учебные и тренировочные игры и соревнования

7. Судейская практика

Правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Практика судейства товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в декабре, мае каждого учебного года.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В конце первого года обучения, учащиеся будут:

знать:

- значения правильного режима дня для юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

уметь:

- контролировать и регулировать правильное состояние организма при выполнении физически упражнений;
- управлять своими эмоциями.

владеть:

- игровыми ситуациями на поле;
- техникой передвижений, остановок, техникой ударов по воротам.

В конце второго года обучения, учащиеся будут:

знать:

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях и их предупреждение.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации. Использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения,
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности.

владеть

- техникой и тактикой игры в нападении и защиты во время игровых ситуаций на поле.

В конце третьего года обучения учащиеся будут:

знать:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- правила игры в футбол;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- значения различных водных процедур;
- требования гигиены к занятиям физическими упражнениями;
- значение разминки перед физическими упражнениями;
- причины и меры профилактики травматизма;
- обязанности игроков и судей;
- историю возникновения игры футбол.

уметь:

- выполнять удары по мячу ногой с полета, удары носком, пяткой;

- выполнять удары по не подвижному, катящемуся мячу;
- выполнять удары головой, удары на точность верхом и низом;
- останавливать мяч изученными способами, катящийся или летящий с различной скоростью, с разных расстояний и направлений;
- вести мяч, не теряя контроль, над мячом выполняя рывки с обводкой стоек;
- вести мяч обманными движениями различными способами;
- отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
- вбрасывать мяч из различных исходных положений;
- выполнять различные действия с мячом и без мяча;
- самостоятельно проводить разминку перед тренировкой;

В конце четвёртого года обучения учащиеся будут:

знать:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- правила игры в футбол;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- значения различных водных процедур;
- требования гигиены к занятиям физическими упражнениями;
- значение разминки перед физическими упражнениями;
- причины и меры профилактики травматизма;
- обязанности игроков и судей;
- историю возникновения игры футбол.

уметь:

- отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
- вбрасывать мяч из различных исходных положений;
- выполнять различные действия с мячом и без мяча;
- самостоятельно проводить разминку перед тренировкой;
- участвовать в районных и городских соревнованиях.

В конце пятого года обучения учащиеся будут:

знать:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- правила игры в футбол;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- значения различных водных процедур;
- требования гигиены к занятиям физическими упражнениями;
- значение разминки перед физическими упражнениями;
- причины и меры профилактики травматизма;
- обязанности игроков и судей;
- историю возникновения игры футбол.

уметь:

- выполнять удары по мячу ногой с полета, удары носком, пяткой;
- выполнять удары по не подвижному, к катящемуся мячу;
- выполнять удары головой, удары на точность верхом и низом;

- останавливать мяч изученными способами, катящийся или летящий с различной скоростью, с разных расстояний и направлений;
- вести мяч, не теряя контроль, над мячом выполняя рывки с обводкой стоек;
- вести мяч обманными движениями различными способами;
- отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
- вбрасывать мяч из различных исходных положений;
- выполнять различные действия с мячом и без мяча;
- самостоятельно проводить разминку перед тренировкой;

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В данной программе использованы методические разработки ведущих специалистов: Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: «Просвещение», Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: «Человек», учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

Процесс обучения включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков игры в футбол. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание учащихся способствующее развитию чувства уважения к страшим, общему культурному росту, умению жить и трудиться в коллективе. В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения обучающимся различных ступеней спортивного мастерства.

С учащимися до 12 лет акцент делается на общую физическую подготовку и базовую технику и тактику игры, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. С учащимися от 12 лет и старше акцент делается на техническую и тактическую подготовку и умение применять свои навыки в сложных игровых условиях. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят учащихся с современным уровнем развития футбола в Республике, РФ и во всем мире.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Учащиеся всех групп в начале каждого учебного года представляют справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований

- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок

- Переключение с одних упражнений на другие

- Рациональная организация всего режима дня в целом.

Психологические средства восстановления:

- Применение мышечной релаксации

- Разнообразные виды досуга

- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание

- Соблюдение режима труда и отдыха

- Здоровый сон

Материально-техническое обеспечение:

Занятия будут проводиться в спортивном зале, на открытой спортивной площадке и на стадионе

1. Футбольные ворота;

2. Гимнастическая стенка;

3. Скакалка.

4. Баскетбольные мячи.

5. Футбольные мячи.

6. Маты.

7. Стойки для обводки.

8. Фишки.

9. Манишки.

10. Гантели 2 х 3 и более.

11. Спортивная форма: майка, трусы, гетры, манишки 2 –х цветов

12. Видеоматериалы, макет-схема

Объединение «Футбол» - это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только к занятиям спортом, но и хорошая возможность формирования разносторонне развитой личности.

Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:

- каникулярный отдых (экскурсии, спортивные лагеря, соревнования);
- работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, тестирование);

- работа с родителями (родительские собрания, открытые уроки, анкетирование);

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагерей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению м

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание результативности:

В процессе обучения по данной программе отслеживание результатов происходит через аттестацию учащихся.

Вводная аттестация (проводится в самом начале первого года обучения с целью установления начальных знаний и умений детей).

Промежуточная аттестация (проводится в конце первого полугодия учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки обучения).

Годовая аттестация (проводится в конце учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки дальнейшего обучения).

Итоговая аттестация (проводится в конце пятого года обучения с целью определения уровня знаний, умений, навыков по освоению программы за весь курс обучения)

Выявления достигнутых результатов осуществляется:

1. Через механизм тестирования сдачи контрольных нормативов
2. По результатам участия в соревнованиях

Формы подведения итогов: контрольные и товарищеские игры, соревнования и первенства района и города, спортивные турниры, контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности учащихся. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Бег 30 м с высокого старта, с	6,4	6,6	6,8	6,2	6,4	6,6	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,6	5,8	6,0	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,2	4,9	5,1	5,3	4,8	5,0	5,2	4,7	4,9	5,1
Бег 300 м, сек	66,0	68,0	70,0	64,0	66,0	68,0	62,0	64,0	66,0																					
Бег 400 м, сек										87,0	89,0	91,0	84,0	86,0	88,0	77,0	79,0	81,0	73,0	75,0	77,0	70,0	72,0	74,0	67,0	69,0	71,0	65,0	67,0	69,0
Челночный бег (3x10) м, сек	9,5	9,7	10,0	9,3	9,5	9,7	9,0	9,2	9,4	8,8	9,0	9,2	8,6	8,8	9,0	8,5	8,7	8,9	8,3	8,5	8,7	8,0	8,2	8,4	7,6	7,8	8,0	7,4	7,6	7,8
Прыжок в длину с места, см	150	145	140	160	155	150	170	165	160	175	170	165	185	180	175	190	185	180	195	190	185	200	195	190	205	200	195	210	205	200

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н			
Жонглирование мяча ногами(поочередно),кол.раз	6	5	4	8	7	6	12	10	8	16	14	12	20	18	16	26	24	22	30	28	26	36	34	32	40	38	36	50	48	46
Жонглирование мяча головой, кол.раз	6	5	4	8	7	6	10	9	8	14	12	10	18	16	14	20	18	16	22	20	18	26	24	22	30	28	26	40	36	34
Бег 30 м с ведением мяча, сек	-	-	-	6,9	7,1	7,3	6,5	6,7	6,9	6,3	6,5	6,7	6,2	6,4	6,6	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,5	5,7	5,9	5,1	5,3	5,5	4,8	5,0	5,2
Удар по мячу ногой на точность, (кол-во попаданий)	-	-	-	3	2	1	3	2	1	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3	6	5	4	6	5	4	7	6	5
Вбрасывание мяча руками на дальность, м	5	4	3	6	5	4	8	7	6	10	9	8	12	11	10	13	12	11	15	14	13	17	16	15	19	18	17	21	20	19

Диагностическая карта

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Прыжок в длину с места, см / уровень (низкий, средний, высокий)	Бег 30 метров, с / (уровень (низкий, средний, высокий)	Челночный бег (3x10м), с / уровень (низкий, средний, высокий)	Бег 30 метров с ведением мяча, сек / уровень (низкий, средний, высокий)	Жонглирование (кол. раз) / уровень (низкий, средний, высокий)	Бег 300 м, с / уровень (низкий, средний, высокий)	Уровень (низкий, средний, высокий)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. М.П. Сушков. Футбольный театр.- М., Просвещение. 2010. – 102с.
2. Г.Д. Алексаненц., В.В. Абушкевич. А.М. Филенко. Спортивная морфология. Учебное пособие.- М. Советский спорт.2007.-89с.
3. В.П. Филин, Р.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М., ФиС.2004-235с.
4. Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».- М.1999. - 272С.
5. О.В.Блохин, Д.А. Аркадьев. Право на гол. – М., ФиС. 1998.- 94с.