

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ЮЖНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 556 (ГБОУ СОШ № 556)

117570, Москва, ул. Днепропетровская, д.33 А тел./факс (495)313-74-10 E-mail: 556@edu.mos.ru http://sch556u.mskobr.ru

«Утверждаю»

Директор ГБОУ школы № 556

_____ Ларионова Е. И.

« ____ » _____ 2019г.

Направленность : физкультурно-оздоровительная

Программа по дополнительному образованию

«Футбол»

Уровень освоения программы: базовый

Педагог дополнительного образования

Демин Сергей Викторович

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Возраст учащихся: 12-14 лет

«Согласовано» _____

Зам. директора по УВР

Евдокимов Е. О.

Москва

2019 год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно- оздоровительная

Программа направлена на укрепление здоровья, физическое развитие и поддержание спортивной формы, а также на укрепление костно- мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, на совершенствование периферического зрения, общую выносливость

Актуальность программы: позволяет восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, восполнить недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Создает психологический комфорт и атмосферу успешности в физкультурно- оздоровительной деятельности.

Новизна программы позволяет больше внимания уделять индивидуальному подходу и психологической подготовке, а также расширяет знания в области физической культуры: Понимать и учитывать влияние физической нагрузки на организм человека. Программа позволяет учащимся успешно применять знания, умения и навыки в самостоятельных занятиях физической культуры.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделять большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов футбола, наиболее полно развивать коммуникативные навыки и личностные качества. Это дает возможность учащимся наиболее полно усвоить практический и теоретический материал,

Цели программы:

- Формирование устойчивого интереса и личностной потребности в занятиях футболом.
- Углублённое изучение тактических и технических приёмов в футболе
- Совершенствование технической и физической подготовленности.
- Формирование коммуникативных и познавательных способностей

Задачи программы

Образовательные

- Усвоение основных теоретических сведений об избранном виде спорта.
- Приобретение и совершенствование знаний и навыков практики судейства, жестов судьи, в организации и проведении футбольных турниров.
- Приобретение и совершенствование организационных навыков в организации и проведении учебно- тренировочных занятий.

Спортивно – оздоровительные.

- Повышение уровня всесторонней физической подготовленности, совершенствование необходимых футболисту физических качеств.
- Выполнение нормативных требований по ОФП и специальной подготовке футболиста
- Изучение и совершенствование техники и тактики командной игры.
- Совершенствование технических и тактических приемов в нападении и защите.
- Выполнение требований по технике владения приемами футбола.

Воспитательные

- Формирование умений взаимодействия в коллективе
- Формирование умений разрешения спорных вопросов и конфликтных ситуаций в процессе соревновательной и тренировочной деятельности
- Формирование умений аргументировать и отстаивать свою точку зрения в поставленной проблеме.

Отличительные особенности

Программа ориентирована на применение разнообразных способов и методов обучения, что позволяет повысить интерес занимающихся к занятиям футболом, даёт возможность проявить творческую инициативу, самостоятельность в принятии решений в различных игровых ситуациях, а также развивает умения применять полученные знания в самостоятельной физкультурной деятельности.

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма занятий

- Комбинированные занятия по физической, технической и тактической подготовке
- Тематические занятия по теоретическим основам футбола, правилам игры и практике судейства, жестам судьи
- Контрольные игры и тестирование
- соревновательная

1. учебно – тренировочные занятия (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный)

2. учебно – тренировочные игры.

Срок реализации программы:

Продолжительность	Периодичность	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 часа	1 раза в неделю	2 часа	68 часов

Режим, место и условия проведения занятий

Занятия должны проходить в спортивном зале, отвечающему санитарно– гигиеническим требованиям, необходима раздевалка. Обязательно наличие кулера для соблюдения питьевого режима обучающихся. В наличие должен быть необходимый спортивный инвентарь и исправное оборудование для занятий футболом.

Планируемые результаты

- Владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча, применять данные навыки и умения в различных заданиях, в игре.

- Уметь выполнять основные виды ударов по мячу, выполнять удары на точность. Применять освоенные приёмы в учебно- тренировочных и контрольных играх.
- Знать правила футбола, жесты судьи.

Способы определения результативности

- Педагогическое наблюдение
- Тестирование уровня общей физической подготовленности
- Контрольные упражнения по технике выполнения основных приемов в футболе
- Контрольный опрос по основам теоретических знаний в разделе» Футбол», о приёмах самоконтроля во время тренировочных занятий и в самостоятельной физкультурной деятельности.

Форма контроля

- Начальный – проводится с целью определения уровня физической подготовленности обучающегося
- Текущий- проводится с целью определения степени усвоения двигательных умений и навыков
- Итоговый – проводится с целью определения уровня владения техникой владения приемами футбола и тактических действий в командной игре.

Методическое обеспечение программы

- Составление программы
- Разработка конспектов и планов
- Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы

Учебно– тематический план **Первый год обучения**

№ п\п	Название разделов, темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Основы теоретических знаний	В процессе знаний			
2	Общая физическая подготовка			16	
3	Специальная физическая подготовка			14	
4	Техническая подготовка			16	
5	Тактическая подготовка			14	
6	Интегральная подготовка			8	
		ИТОГО		68 ч	

Содержание учебного плана
1-й год обучения

Тема 1 Вводное занятие.

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол.
3. Прямой и резанный удар.
4. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой.
5. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.
6. Обманные движения с мячом (ложные и действительные фазы движения)
7. Отбор мяча (перехват, выбивание)
8. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря (ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой)
9. Практические занятия. Техника передвижения.
 - бег по прямой;
 - приставным и скрестным шагом;
 - прыжки вверх толчком с двух ног с места и разбега.
 - выпады и прыжки на обе ноги.
10. Удары по мячу ногами:
 - правой и левой ногой;
 - внутренней стороной стопы
 - внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
 - удары на точность (в ноги партнеру, ворота, цель, на ход партнеру).
11. Удары по мячу головой:
 - удары серединой лба в прыжке и без прыжка;
 - по летящему навстречу мячу;
 - удары на точность.
12. Тактика игры в футбол:
 - понятие о тактике и тактической комбинации;
 - характеристика игровых действий;
 - коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
 - практические занятия.
13. Тактика нападения:
 - индивидуальные действия без мяча
 - выбор свободного места с целью получения мяча
 - правильное расположение на площадке.
14. Индивидуальное действие с мячом:
 - выбор способа и направления ведения мяча
 - применение различных видов обводки.
15. Групповые действия:
 - взаимодействие двух и более игроков
 - короткая и средняя передачи (низом, верхом)
 - игра в «стенку»
16. Тактика защиты:
 - «закрывание» игрока

- умение оценить игровую ситуацию и осуществление отбора мяча изучаемыми способами.

17. Соревнования по футболу.

Тематическое планирование 1-й год обучения

№	дата	Тема занятия
1		Вводное занятие. Техника передвижений (боком, спиной вперед) ускорения, остановки, старты из различных исходных положений. Инструктаж по т/б.
2		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. т/б
3		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. т/б
4		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. т/б
5		Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. т/б
6		Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. т/б
7		Удары по мячу внутренней стороной стопы. т/б
8		Удары по летящему мячу серединой подъема. т/б
9		Удары по летящему мячу серединой лба. т/б
10		Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. т/б
11		Удары по летящему мячу боковой частью лба. т/б
12		Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. т/б
13		Угловой удар. Розыгрыш мяча. т/б
14		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. т/б
15		Остановка мяча внешней стороной стопы. т/б
16		Остановка мяча грудью. т/б
17		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. т/б
18		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. С изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой. т/б
19		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. т/б

20		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. т/б
21		Обводка с помощью обманных движений (финтов). т/б
22		Выбивание мяча ударом ногой. т/б
23		Выбивание мяча ударом ногой. т/б
24		Отбор мяча толчком плеча в плечо. т/б
25		Отбор мяча перехватом. т/б
26		Отбор мяча плечом в плечо. т/б
27		Отбор мяча в подкате. т/б
28		Отбор мяча в подкате. т/б
29		Отбор мяча в результате прессинга. т/б
30		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. т/б
31		Вбрасывание мяча с места и с шагом. Учебная игра. т/б
32		Вбрасывание мяча с шагом. т/б
33		Вбрасывание мяча с места и с шагом. Учебная игра. т/б
34		Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. т/б
35		Ловля верхового мяча. т/б
36		Выбивание верхового мяча кулаками. Учебная игра. т/б
37		Ловля мяча сверху в прыжке. т/б
38		Отбивание мяча кулаком в прыжке. Учебная игра. т/б
39		Ловля мяча в падении (без фазы полета) Учебная игра. т/б
40		Ловля мяча, летящего навстречу. Учебная игра. т/б
41		Выбивание мяча кулаком на месте. т/б
42		Ведение мяча, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра. т/б
43		Прием мяча и удар по воротам низом внутренней стороной стопы. т/б
44		Ведение мяча, передача мяча верхом, удар по мячу слета. т/б
45		Остановка мяча грудью и удар по воротам слета. Учебная игра. т/б
46		Дриблинг с мячом с акцентом на пробитие по воротам низом. т/б
47		Прием мяча на грудь с последующим ударом слета. Учебная игра. т/б
48		Выбор свободного места с целью получения мяча. т/б
49		Выбор способа и направления ведения мяча. Учебная игра. т/б
50		Длинный пас с последующей остановкой в два касания с акцентом на пробитие по воротам. т/б
51		Дриблинг с мячом с последующим пробитием по мячу верхом. т/б

52		Тактико-технические действия в защите. Коллективная отборка мяча. т/б
53		Тактико-технические действия в защите. Коллективная отборка мяча (2 против 1). т/б
54		Тактико-технические действия в защите. Персональная игра с игроком. т/б
55		Тактико-технические действия в защите. Взаимодействие с вратарем. Учебная игра. т/б
56		Тактико-технические действия в нападении. Розыгрыш мяча (2 против 1) с последующим пробитием по воротам. т/б.
57		Тактико-технические действия в нападении. Быстрый переход из защиты в нападение. т/б
58		Тактико-технические действия в нападении. Розыгрыш мяча в зоне соперника с открыванием и сменой мест. т/б
59		Тактико-технические действия в нападении. Обыгрыш 1-2 игроков соперника. т/б
60		Тактика свободного нападения. т/б.
61		Позиционное нападение. Учебная игра. т/б
62		Нападение в игровых заданиях 3:1,3:3 с атакой и без атаки ворот. т/б
63		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. т/б
64		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра т/б
65		Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. т/б
66		Подвижные игры на развитие быстроты реакции. т/б
67		Подвижные игры на развитие выносливости. т/б
68		Учебно-тренировочная игра по правилам футбола. т/б

Список литературы:

Сушков М. П., Розин М. Б, Лукашин Ю.С. Ваш друг –«кожаный мяч» М 1983

Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ М198

Чанади А.М. Футбол. Техника М 1978, Футбол. Стратегия М 1981

Юный футболист. Учебное пособие для тренеров.

Лаптев А. П., Сучилин А. А. М 1983