

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 401 Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО  
Протокол педагогического совета  
ГБОУ школа № 401  
№ 1 от «30» августа 2017 г.

*С.Н. Язневич*



УТВЕРЖДАЮ  
Приказом № 513-0 от 31.08.2017г.  
Директор ГБОУ школа № 401  
С.Н. Язневич

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## Футбол

Возраст учащихся 7-8 лет  
Срок реализации 2 года

Разработчик:

Афонин Андрей Алексеевич  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Программа имеет модифицированный вид.

### **Направленность:**

Физкультурно-спортивная

## **Уровень освоения:** общекультурный

**Актуальность программы** определяется ее острой востребованностью в современных условиях, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, это необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

## **Отличительные особенности:**

Заключается в том, что обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности. определяется одной из ведущих позиций футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников.

## **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей разного возраста 7-8 лет и предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования.

**Цель программы** – овладение основами технико-тактических приемов игры в футбол.

## **Задачи программы:**

**Развивающие** – гармоничное физическое развитие школьников, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

**Воспитательные** – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);

**Обучающие** – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в футбол, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития футбола в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры в футбол и порядок проведения соревнований.

### **Условия реализации программы**

#### **Условия набора и формирования групп**

В реализации программы принимают участие дети 7-8 лет. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

#### **Возможности и условия зачисления в группы второго года обучения**

Освоив базовый курс ребёнок может посещать объединение и на 2-ом году обучения.

#### **Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:**

1. Спортивный зал, футбольное поле
2. Футбольные мячи в количестве 10 шт.
3. Отличительные жилеты в количестве 20 шт

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

Первый год -15 человек

Второй год- 12 человек

Сроки реализации- два года

1 год обучения - 144 часа

2 год обучения-144 часа

Режим занятий:

1 год обучения 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения -144 часа , 2 раза в неделю по 2 часа

Формы организации детей на занятии:

- Фронтальная – наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча при построении занимающихся в шеренги). В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными детьми.
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на занятии, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

## **Планируемые результаты**

### ***Предметные***

- овладеть основами технических и тактических приемов игры в футбол,
- должны демонстрировать в игре и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами игры

### *Метапредметные*

- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

### *Личностные*

- Занятия футболом должны оказать благоприятное влияние на характер учащихся, изменить в положительную сторону их отношение к себе и к окружающим, а также улучшить их дисциплину и поведение.

## Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Знакомство с группой. План работы на год.	2	-	2	
2.	<b>Теоретическая подготовка.</b> Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Самоконтроль в процессе занятий. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом, правила игры соревнований по футболу.	4	4	8	
3.	<b>Физическая подготовка.</b>				
3.1	<i>Общая физическая подготовка.</i>	4	36	40	
3.2	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	4	22	26	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>				
4.1	<i>Техническая подготовка – виды передвижений футболиста.</i>	6	32	38	
4.2	<i>Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении.</i>	4	16	20	
5.	Сдача контрольных нормативов. Участие в различных турнирах.		8	8	
6.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	<b>Всего:</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>144</b>	

## Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Вводное занятие</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Задачи на учебный год.	2	-	2	
2.	<b>Теоретическая подготовка:</b> Анализ выступления российских футбольных команд в различных турнирах. Влияние занятий физической культурой и футболом на организм спортсменов. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Правила игры в футбол и основы судейства. Правила самоконтроля в процессе занятий.	6	4	10	
3.	<b>Физическая подготовка:</b>				
3.1	<i>Общая физическая подготовка.</i>	2	24	26	
3.2	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	4	32	36	
4.	<b>Технико-тактическая подготовка:</b>				
4.1	<i>Техническая подготовка – виды передвижений футболиста.</i>	2	24	26	
4.2	<i>Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении.</i>	4	28	32	
5.	Сдача контрольных нормативов. Участие в различных турнирах.	0	10	10	
6.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	<b>Всего:</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	

## **Система контроля и методическое обеспечение**

Программа предусматривает

- текущий контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

### **Формы подведения итогов**

Организация внутришкольных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»

№	Тема	Форма занятий	Методы, приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие: вопросы техники безопасности, виды травм, правила поведения на занятиях по футболу	теоретическая	Словесный, наглядный	Плакаты с разметкой площадки, плакаты с видами травм	----	Опрос, тестирование
2	История развития футбола в России и за рубежом	теоретическая	Словесный, наглядный	Фотографии известных футболистов, видеоматериалы с матчами.	мультимедиа	Опрос, тестирование
3	Правила игры, основы судейства	теоретическая	Словесный, наглядный	Плакаты с жестами футбольных арбитров	-----	Опрос, тестирование
4	Функции и игровое амплуа футболистов	теоретическое	Словесный, наглядный	видеоматериалы	мультимедиа	Опрос, тестирование
5	Общая физическая подготовка	практическая	Практические: фронтальный, групповой, индивидуальный; Прием - физическое упражнение	Карточки с практическими заданиями (круговая тренировка)	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.)	Прием контрольных упражнений
6	Специальная физическая подготовка	практическая	Практические: индивидуальный,	Карточки с практическими	Спортивный инвентарь	Прием специальных

			групповой, в парах; Прием - физическое упражнение	заданиями (круговая тренировка)	(гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.)	контрольных упражнений
7	Техническая подготовка	практическая	Словесный, наглядный, практические: индивидуальный, групповой, поточный; Прием - физическое упражнение	Плакаты с эталоном выполнения технического приема	Спортивный инвентарь (мячи, стойки для обводки, ворота)	Прием контрольных нормативов (основных технических приемов игры)
8	Тактическая подготовка	теоретическая	Словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный	Тактические схемы взаимодействий игроков в защите и нападении	мультимедиа	Опрос, тестирование
9	Технико-тактическая подготовка	практическая	Практические: индивидуальный, групповой, в парах; Прием - физическое упражнение, двусторонняя игра	Карточки с практическими заданиями (схемы с индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями)	Спортивный инвентарь (мячи, стойки для обводки, ворота)	Прием контрольных нормативов
10	Участие в соревнованиях	практическая	Практические: командный	Протоколы соревнований, заявки на участие	Игровая форма, мячи	Результаты соревнований



## **Список литературы для педагога:**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.:Физкультура и спорт, 1978.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.:Советский спорт, 1989.
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.:Просвещение, 1989.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол, Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям, М.:Физкультура и спорт, 1985.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.
8. Спортивные игры, Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001.

## **Список литературы для детей**

1. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.: Советский спорт, 1989.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.: Просвещение, 1989.