

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
«Футбол»

для учащихся 7-15 лет
направленность: физкультурно-спортивная

учитель: Сазонов А.Е.

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи программы

2. Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

1.3. Ожидаемые результаты

1.4. Критерии, формы, методы контроля и диагностики результативности

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

2.2. Содержание образовательной деятельности

3. Ресурсное обеспечение программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

3.2. Материально - техническое обеспечение программы

4. Список литературы

1. Пояснительная записка

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков. Футбол – одна из самых зрелищных, увлекательных и непредсказуемых игр. Ко всему прочему – это один из самых гармоничных и разносторонних видов спорта. Игра в футбол развивает быстроту и силу, ловкость и координацию, гибкость и выносливость. Повышает скорость мышления, учит принимать решения, зачастую в условиях дефицита времени. Футбол охватывает людей разных возрастов и разного физического развития, влияет на развитие личности, объединяет их в коллективе, мотивирует к разносторонним проявлениям лучших общечеловеческих качеств.

Для реализации образовательного процесса по футболу в летний период была разработана краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность предлагаемой краткосрочной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в летний период. Привлечение как можно большего числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, в частности к футболу, способствует повышению уровня их физической подготовленности, организации свободного времени, профилактике асоциального поведения и пропаганде здорового образа жизни.

Данная краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволяет эффективно использовать время летнего отдыха и организовать интересный, развивающий досуг ребят в лагере дневного пребывания, на спортивных и дворовых площадках.

Педагогическая целесообразность программы - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью при занятиях футболом является не только тренировки по технике игры, а развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности учащегося в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, гармонию и самооценку. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, доверии. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Данная программа построена по следующим принципам:

- принцип доступности (учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся, уровня их обученности);
- принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход);
- дифференцированный подход (условное разделение учебной группы на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс адаптируется к познавательным возможностям каждого учащегося, требования предъявляются соответствующие уровню его развития, педагогом используются адекватные методы и формы обучения).

Программа рассчитана на обучение детей младшего и среднего школьного возраста (7-15 лет).

Продолжительность реализации программы - 1 месяц.

Объем учебных часов – 16 часов.

Режим проведения занятий: четыре раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость в группах: не более 15 человек.

1.1. Цель и задачи программы:

Цель: организация свободного времени обучающихся, укрепление их здоровья, формирование у обучающихся интереса к футболу и приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать элементарным теоретическим сведениям об истории футбола, правилах игры, технике и тактике футбола;
- ознакомление детей с основными техническими приёмами.

воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

развивающие:

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

1.2. Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

На занятиях используются следующие методы обучения:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа);
- *наглядные* (наглядные пособия, схемы, таблицы, показ приемов исполнений);
- *практические* (выполнение и отработка методов и приемов игры, учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи и соревнования).

Формы занятий. На занятиях используются фронтальные и групповые формы организации учебно-образовательной деятельности учащихся.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- *личностно-ориентированное обучение* - содержание, методы и приемы данной технологии обучения направлены на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка;
- *развивающее обучение* - развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- *здоровьесберегающие технологии* - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса;
- *игровые технологии* – игра, обладая высоким развивающим потенциалом, является одной из форм организации занятия или может быть той или иной его частью (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля);

- *информационные технологии* - деятельность педагога ориентирована на использование в ходе занятия мультимедийных информационных средств обучения.

1.3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты освоения программы

По окончании краткосрочного курса обучения учащиеся должны знать:

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данной программе занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития, правила игры в футбол, основные технические и тактические приемы футбола.

уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять элементарные технико-тактические приемы футбол

1.4. Критерии, формы, методы контроля и диагностики результативности

Результативность краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражает достижение учащимися детского объединения предметных результатов, отражающие сформированность у учащихся теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы и методы контроля и диагностики предметных результатов: наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов, анализ проведения товарищеских встреч и соревнований.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2.	Правила игры. Правила соревнований	1	1	
3.	Общая физическая подготовка	1		1
4.	Специальная физическая подготовка	1		1

5.	Основы техники игры в футбол	2	1	1
6.	Основы тактики игры в футбол	2	1	1
7.	Учебные и тренировочные игры. Соревнования	8		8
	Итого:	16	4	12

2.2. Содержание образовательной деятельности

1. Вводный инструктаж по технике безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Правила игры. Правила соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбрасыванием, смешанная, их особенности. Оформление хода и результатов соревнований.

3. Общая физическая подготовка

ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

СФП: Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4. Основы техники игры

Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

5. Основы тактики игры

Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая

восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

6. Учебные и тренировочные игры. Соревнования

Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Учащимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Проведение товарищеских встреч, соревнований.

3. Ресурсное обеспечение программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

- *Учебные пособия* (электронные учебные презентации).
- *Методические пособия* (конспекты занятий, правила техники безопасности и пр.)
- *Дидактическое обеспечение* (наглядный и раздаточный материал: технологические таблицы и схемы, таблицы)

3.2. Материально - техническое обеспечение программы

Для успешной реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» необходимо: футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, скакалки, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

4. Список литературы

1. Баль Л.В., Барканов С.В., Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей. – Просвещение М., 2021.
2. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2019.
3. Губа В.И., Лексаков А.В «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2017
4. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2016.
6. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение, 2021
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – Просвещение М., 2015.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2018.