

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ № 1580 ПРИ МГТУ ИМЕНИ Н. Э. БАУМАНА»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ Лицея № 1580

Граськин С. С.

« 11 » сентября 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»
(базовый уровень)

Разработчик – Лазарев И.П., учитель физической культуры

Направление – физкультурно-спортивное

Срок реализации программы:

1 год (4 часа в неделю)

Возраст – 13-18 лет

Оглавление

Пояснительная записка	3
Актуальность	3
Цели и задачи программы	3
Образовательные задачи	3
Развивающие задачи	4
Воспитательные задачи	4
Ожидаемые результаты и способы определения результативности	5
Учебно-тематический план	6
Содержание дополнительной образовательной программы.....	7
Методическое обеспечение	8
Литература	11

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена содействовать улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность

Футбол, один из игровых видов спорта, который стоит в системе разносторонних упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Цели и задачи программы – обучение тактическим действиям и техническим навыкам юношей, подготовка для занятий другими видами спорта, для службы в армии.

Задачи:

Образовательные задачи:

- изучение истории футбола.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола.

Развивающие задачи:

- развитие общей физической подготовленности;
- развитие двигательных умений и навыков;
- умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- обучение двигательным навыкам и умениям.

Воспитательные задачи:

- содействие гармоничному развитию личности;
- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками.

Возраст обучающихся - 13-17 лет.

Количество обучающихся 10-15 человек в группе.

В группу идет набор юношей только после допуска медицинским работником.

Срок реализации программы - 1 год.

Форма и режим занятий:

- теоретические;
- практические;
- спортивные конкурсы, праздники, соревнования.

Количество часов в году: **160.**

Количество часов в неделю: 4.

Занятия проводятся - 2 раза в неделю по 2 часа (с перерывом 15 минут каждый час).

Методы, используемые на занятиях:

- наглядный метод: видеоматериал, показ педагогом правильного выполнения упражнений;
- словесные методы: беседа, анализ выполнения упражнений;
- практические методы: систематические занятия.

Контроль и оценка успеваемости.

Успеваемость по программе определяется:

- знанием основных положений теории физического воспитания;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать вопросы своей физической нагрузки (составить план занятия, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности:

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольные тесты и упражнения (проводятся на протяжении всего учебного - тренировочного годового цикла 2 раза в год);
- соревнования школьного и других уровней.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся.

Учебно-тематический план**Учебно-тематический план обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	50	10	40
4.	Тактическая подготовка	42	12	30
5.	Общая физическая подготовка	14	4	10
6.	Специальная физическая подготовка	20	4	16
7.	Игровая подготовка	14	4	10
8	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	8	-	8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	160	40	120

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190

места, см											
Метание	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
набивного мяча (1 кг), м	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
из виса на перекладине, раз	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
из упора на полу, раз	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглировани е мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглировани е мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1
Ведение мяча по	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

«восьмерке», с												
Комплексный тест, с	м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м		-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д		-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является мячи (1, 5), конусы, фишки, ворота.

Литература

1. Б. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.
2. Л.А.Акимова. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. - Оренбург: Издательство «Детство», 2007
3. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 1986.
4. Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов – М.: Просвещение, 2011.