

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пермского края

Управление образования Чайковского городского округа

МБОУ Фокинская СОШ



**Программа
«Футболист»**

Срок реализации – 1 год.
Возраст детей 11 -16 лет.

Автор:
педагог дополнительного образования
первой категории
Никифоров Евгений Демьянович

с. Фоки 2023 г.

Информационная карта.

1. Учреждение: МБОУ «Фокинская СОШ»
2. Название объединения: «Футболист»
3. Место дислокации: МБОУ «Фокинская СОШ»
4. ФИО педагога: Никифоров Евгений Демьянович
5. Направление деятельности: физкультурно-спортивное
6. По цели обучения: спортивно - оздоровительная
7. Статус программы: адаптированная
8. Продолжительность обучения: 1 год
9. Количественный состав: 15 человек, 1 группа
10. Возрастной диапазон: 11 - 16лет
11. Перечень разделов программы:
 - Пояснительная записка
 - Учебно-тематический план
 - Содержание программы
 - Методическое обеспечение
 - Список литературы
 - Приложение

Пояснительная записка.

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению здоровья детей. Это приводит к необходимости выработки у ребят навыков ЗОЖ и сохранения здоровья. Данная программа направлена на спортивно-оздоровительную работу с подростками, через занятия в объединении «Футболист». Эта образовательная программа способствует физическому и психическому развитию учащихся, повышению их работоспособности.

Формы работы на занятиях нацелены не на оттачивание техники по футболу, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность ребят, свободное общение в коллективе и обществе.

Образовательная программа призвана удовлетворить естественную потребность детей, подростков в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности окружающих.

Такая работа создает условия для эмоционально – психологического благополучия, т.к. занятия положительно влияют на развитие логики, воспитания характера, воли, нравственности, создают определенный духовный настрой, пробуждают интерес к самовыражению, способствует укреплению здоровья учащихся.

Целью программы является:

Создание условий для физического и психического развития личности подростка через приобщение к занятиям по мини – футболу.

Задачи:

- Прививать интерес к занятиям по мини-футболу.
- Сформировать систему знаний по игре, по игре в футбол и ЗОЖ.
- Создать условия для укрепления здоровья учащихся
- Способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.
- Воспитывать качества личности: воли, товарищества, ответственности, коммуникативных качеств.

Данная программа базируется на основе Закона РФ «Об образовании», «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (утверждены Минобразованием России от 03.06.2003г. №9).

Отличительной особенностью данной программы является: занятие специализированным видом спорта, который комплексно и всесторонне развивает учащихся.

В объединении занимаются юноши в возрасте 11- 16 лет, программа рассчитана на 1 год.

Формы и режим занятий предполагают:

- Лекционные занятия;
- Практические занятия по виду спорта (физическая подготовка, правила игры и судейства, тактическая подготовка, работа над выполнением элементов ударов, ведения, подкатов и т.д.).

Занятия проводятся два раза в неделю по 1.5 часа, 3 часа в неделю.

Ожидаемый результат:

- Формирование системы знаний по ЗОЖ
- Развитие двигательных умений и навыков, позволяющих применять полученные знания в жизни.
- Формирование нравственных ценностей и качеств: силы воли, товарищество, ответственность, умение общаться со сверстниками.

Формы контроля.

1. Предварительный контроль – условия набора в группу. Он проводится в форме:

- Собеседования;
- Тестирования (анкеты, тесты).

2. Текущий контроль: сдача нормативов, вопросы по теории, практические работы, выполнение упражнения, анкетирование.

3. Итоговый контроль: проведение итогового занятия. Подведение итогов за год, награждение и определение лучших учащихся, отметить успехи каждого.

Перечень основных требований к знаниям и умениям к концу 1-го года обучения.

I. Занимающиеся должны знать:

- Правила поведения на улице, в дороге при ЧС.
- Правила поведения при пожаре.
- Правила поведения при угрозе терроризма и угрозе захвата заложников.
- Знать правила игры и судейства.
- Правила оказания первой помощи при разных видах травм.
- Знать правила личной гигиены.
- Правила игры в мини-футбол.
- Историю развития футбола.

II. Занимающиеся должны уметь:

- Играть в мини-футбол.
- Обслуживать судейство игры в футбол.
- Выполнять нормативы по физической подготовке.
- Выполнять элементы: ведение мяча, удары по воротам, обводка соперника, виды передач по земле и воздуху и т.д.

Учебно-тематический план.

Данная программа рассчитана на 102 часа в год.

№ п/п	Разделы темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	2	
I.	Теоретическая часть: <ul style="list-style-type: none"> • История развития футбола в России • История футбола за границей 		1 1	
II.	Техника ведения и работа с мячом	52	10	42
	<ul style="list-style-type: none"> - удары внутренней стороной стопы - удары серединой подъема стопы - удары внутренней частью подъема - удар внешней частью подъема - удар носком - удар с лета 		2 2 2 2 1 1	7 7 7 7 7 7
III.	Общая и специальная физическая подготовка	26	1	25
	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития ловкости - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития силы - упражнения для развития выносливости 			5 5 5 5 5
IV.	Основы ЗОЖ	4	4	
	<ul style="list-style-type: none"> • Вредные привычки: <ul style="list-style-type: none"> - курение - алкоголизм - наркомания, токсикомания • Социальное, духовное, нравственное здоровье 		1 1 1 1	
V.	Правила игры и судейства в футболе	18	12	6
	<ul style="list-style-type: none"> • Правила игры в футбол: <ul style="list-style-type: none"> - количественный состав команды - подача заявок на участие в соревнованиях - действия тренера, капитана, спортсменов - продолжительность игры по времени и перерывы 		8	5
	<ul style="list-style-type: none"> • Правила судейства: <ul style="list-style-type: none"> - виды нарушений - виды наказаний 		4	1
VI.	Нормативы			
VII.	Итоговое занятие			
	Всего	102	31	71

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

На первом занятии происходит знакомство ребят друг с другом. Педагог рассказывает о специфике работы объединения, составляет расписание занятий, записывает данные о родителях. Ребята знакомятся с программой обучения, узнают о том, чему они могут научиться, проходят первичный инструктаж по технике безопасности, ПДД, пожарной безопасности. Занятие проводится в форме беседы.

2. Теоретическая часть.

История развития футбола в России и за границей.

На занятии рассказывается когда, где, и кем были созданы первые команды по футболу в нашей стране. Историю зарождения футбола за границей (Англия, Италия, Португалия и т.д.). Занятия проводятся в форме бесед и лекций. В обучении используется специализированная литература (учебники, пособия, плакаты). На занятиях изучаются термины и определения физических качеств.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

В этом разделе даются основы техники владения мячом, передачи, удары по воротам. Обучение идет с помощью применения методов рассказа, показа на практических занятиях.

4. Основы ЗОЖ.

Раздел включает темы:

- Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.
- Социальное здоровье.

Воспитательная работа предусматривает проведение:

- Дней здоровья (подвижные игры, походы, лыжные прогулки, свои практические умения и навыки ребята применяют в походах в лес).

5. Правила игры в футбол.

На начальном этапе изучается теоретическая часть игры: состав команд, передвижение по полю, владение и отбор мяча у соперника, действия вратаря. Затем обучение ведется по упрощенным правилам игры, строятся различные виды комбинации розыгрыша мяча. Данная тема содержит виды нарушений. В процессе обучения разбираются виды наказаний за каждое нарушение правил.

6. Нормативы.

Итоги сдачи физических нормативов подводятся по принципу сравнения данных с возрастными тестами по физической культуре (первоначальное, промежуточное, итоговое).

7. Итоговое занятие.

Подводятся итоги работы объединения за учебный год. Отмечаются успехи каждого учащегося, лучшие награждаются грамотами и ценными подарками. Заполняется карта итогового контроля.

Методическая часть.

Данная образовательная программа способствует физическому и психическому развитию занимающихся. В работе используются следующие принципы:

- принцип воспитывающего обучения (формирование личности в целом)
- связь обучения с практикой (применение полученных знаний в жизни)
- принцип последовательности и систематичности (от простого к сложному)
- принцип наглядности.

Реализация этих принципов способствует не только формированию знаний, но и их социальному росту и воспитанию.

В программе используются следующие формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная работа (учет физического развития подростка)
- групповая (подготовка к разным видам соревнований)
- коллективная (посещение соревнований, выставок, музеев, катка и т.д.).

Для реализации программы необходимы следующие условия: спортивный и тренажерный залы, игровые площадки; спортивная форма, обувь; средства ТСО (TV, DVD, магнитофон).

В обучении используют методы:

- словесный (на лекционных занятиях)
- наглядный (демонстрация таблиц, фильмов, плакатов)
- практический (занятия мини-футболом)
- научно-исследовательский (анализ нормативов по ОФП и специализированным тестам).

Формы подведения итогов по темам.

1. Предварительный контроль – условия набора в группу. Он проводится на вводном занятии в форме:

- собеседования (проводится с целью заинтересовать ребят в посещении объединения)
- тестирования (проводится для изучения физического уровня по нормативам)

2. Текущий контроль.

- сдача нормативов проводится в начале и в конце учебного года с целью выявления роста спортивных показателей. Итоги заносятся в таблицу приложение №1.

- теоретические знания учащихся проверяются в виде опроса занимающихся по тестам (тесты в приложении).

- контрольные упражнения – это выполнение зачетных комбинаций, передач, ударов по воротам (результаты заносятся в таблицу)

3. Итоговый контроль: проведение итогового занятия. Подведение итогов за год, награждение и определение лучших учащихся, отметить успехи каждого.

Список литературы.

1. Андреев С.Н., «Футбол – твоя игра», Москва 1998г.
2. Клусов Н.П., Цуркан А.А., «Стадионы во дворе», Москва 1984г.
3. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений – 3е издание, Москва 1986г.
4. Справочник учителя физической культуры, Москва 1977г.