Управление по образованию Администрации Городского округа Балашиха

учреждение дополнительного образования

МБУ ДОЦ «СОЗВЕЗДИЕ»

Рассмотрена на заседании Утверждаю:

методического совета Директор МБУ ДОЦ «Созвездие»

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2017 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.И. Весельницкий

протокол № \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Буревестник»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся 13-15 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

**Сафонов Александр Сергеевич,**

педагог дополнительного образования

Городской округ Балашиха

2017 год.

**Пояснительная записка.**

В футбол играют во всех странах мира. Среди игровых видов спорта футбол является самым посещаемым.

В футбол можно играть практически в любое время года. С физиологической стороны футбол представляет собой мышечную работу переменной интенсивности. Борьба за мяч воспитывает в игроках мужество, решительность, стойкость, развивает ловкость и смекалку.

Мини-футбол как игра коллективная способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности перед командой. Она помогает сплачивать игроков для выполнения единой цели: победить соперника в честной и справедливой игре.

Игра «Мини-футбол» развивает у игроков координацию движений, выносливость, скоростные качества, направлена на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Общеразвивающая программа «Буревестник» является модифицированной, за основу взято учебно-методическое пособие Голомазова С.В. Чирва Б.Г. «Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений».

Программа «Буревестник» составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования на основе изучения интересов и запросов детей и родителей.

Программа стартового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность. Она позволяет последовательно решать задачи физического развития учащихся на протяжении всех занятий, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Своеобразие программы заключается в том, что она базируется на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и собственная игра в мини-футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет детям сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям в объединениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа рассчитана на один год обучения на учащихся 13-15 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год в спортивном зале МБОУ «Школа №9», площадью 220 кв.м. Форма обучения – очная, состав учащихся – разновозрастной.

**Программаразвивает** все основные физические качества детей, повышает функциональные возможности, способствует развитию психических качеств.

Весь учебный материал общеразвивающей программы «Буревестник» рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-ти минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятия (как часть комплексного занятия). В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается только новый.

Программа предусматривает обучить учащихся элементарным правилам игры в мини-футбол.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке предполагается проводить в форме групповых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. ОФП направлена на развитие физических способностей организма; специальная - на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста на поле, повысить уровень морально-волевых качеств юных футболистов.

В целях повышения эмоционального состояния учащихся предусматривается применение подвижных игр, эстафет, элементов соревнования. Формирование умений техники владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На этот раздел в программе отводится наибольше количество часов.

Формы занятий: теоретические, практические занятия, соревнования. Занятия проводятся по два часа, два раза в неделю.

Форма контроля и подведения итогов реализации программы – тестирование, зачет.

**Цель:** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укрепить здоровье и закалить организм учащихся;

- привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным - развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- познакомить с техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол,

- познакомить с процессом игры в соответствии с правилами мини-футбола;

- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола технике и тактике, правила игры в мини-футбол.

**Ожидаемые результаты.**

**В конце первого года обучения учащиеся должны знать:**

- историю футбола;

- значение физической культуры для здоровья человека:

- основы правил игры в футбол;

- сведения о личной гигиене;

- основы правил техники безопасности при игре и правила предупреждений травматизма;

**уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- выполнять специальные физические упражнения,

- владеть основами технических приёмов игры в футбол (удары по мячу, остановка мяча, отбор мяча, обманные движения);

- участвовать в товарищеских встречах, соревнованиях по мини-футболу.

Занятия в объединении проводятся с применением теории и практики, это: беседы, лекции, тренировочные упражнения, игры, соревнования.

Контроль и подведение итогов реализации программы осуществляются посредствам промежуточной (декабрь) и итоговой (апрель-май) аттестации.

Формы проведения аттестации – тестирование, игра-зачет.

При оценке результатов освоения программы выделяются разные уровни усвоения материала:

1. Высокий уровень овладения программным материалом имеет учащийся, который выполняет 90-100% заданий, предложенные в промежуточной и итоговой аттестации без ошибок, набравший 5-6 баллов по диагностической карте мониторинга.

2. Средний уровень овладения программным материалом имеет учащийся, который выполняет 60% итоговых заданий, набравший 4 - 3 балла по диагностической карте мониторинга.

3. Низкий уровень овладения программным материалом имеет учащийся, который выполняет 40% итоговых заданий, набравший 1-2 балла по диагностической карте мониторинга.

В объединении созданы благоприятные условия для качественного проведения занятий. Имеются: материально – технические условия спортивное снаряжение: ворота, а так же методическое обеспечение: демонстрационный дидактический материал, видиоопособия, интернет-источники.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Методы обучения и воспитания | Формы организации образовательного процесса | Формы организации учебного занятия | Педагогические технологии |
| Обучения:  - словесный;  - наглядный практический;  - репродуктивный;  - объяснительно-иллюстративный;  - проблемный;  - игровой.  Воспитания:  - мотивация;  - поощрение;  - стимулирование. | Групповое занятие | Беседа, игра, соревнование, практическое занятие, праздник, мастер-класс. | групповые, индивидуальные, здоровьесберегающие, технологии игровой деятельности и технологии дифференцированного обучения |

**Учебный план 1-го года обучения**

**Стартовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы, тема** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации,**  **контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Правила безопасности (10 ч).** | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | - |  |
| 2 | Правила дорожного движения | 8 | 6 | 2 | Опрос |
| **Психологическая подготовка (3 ч).** | | | | | |
| 3 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 3 | 2 | 1 | Тестирование |
| **Общая, специальная физическая подготовка (24 ч).** | | | | | |
| 4 | Общая, специальная физическая подготовка. | 24 | 4 | 22 | Тестирование |
| **Техническаяподготовка (68 ч).** | | | | | |
| 5 | Техническаяподготовка.  Ведение мяча | 20 | 2 | 18 | Контрольное упражнение |
| 6 | Обработка мяча | 16 | 2 | 14 | Контрольное упражнение |
| 7 | Удары по мячу ногой | 12 | 2 | 10 | Контрольное упражнение |
| 8 | Обманные движения (финты) | 12 | 1 | 11 | Контрольное упражнение |
| 9 | Отбор мяча | 8 | 1 | 7 | Контрольное упражнение |
| **Тактическая подготовка (15 ч).** | | | | | |
| 10 | Тактика нападения | 7 | 1 | 6 | Решение ситуационных задач |
| 11 | Тактика защиты | 8 | 1 | 7 | Решение ситуационных задач |
| **Соревновательная подготовка (24 ч).** | | | | | |
| 12 | Соревнования | 22 | 2 | 20 | Участие в соревнованиях |
| 13 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |  |
| **ИТОГО** | | **144** | **27** | **117** |  |

**Содержание программы 1-го года обучения.**

**Стартовый уровень**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**

Знакомство с программой «Буревестник» 1 года обучения. Правила поведения на занятиях. Техника поведения безопасности на спортивной площадке, в спортзале. Предупреждение травматизма на занятиях.

**Тема 2. Правила дорожного движения.**

**Теория:** Основные понятия и термины ПДД. Сигналы светофора и регулировщика.

**Практика:** Основы оказания первой медицинской помощи. Викторина «Дорожные знаки»

**Тема 3. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

**Практика:** Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

**Тема 4. Общая, специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП и СФП. Основные физические качества.

**Практика:** Строевые, общеразвивающие упражнения. ОРУ с предметами, без предметов. Акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.

**Тема 5. Ведение мяча.**

**Теория:** Способы ведения мяча.

**Практика:** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Тема 6. Обработка мяча.**

**Теория:** Способы и разновидности обработки мяча.

**Практика:** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

**Тема 7. Удары по мячу ногой.**

**Теория:** Разновидности ударов.

**Практика:** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Тема 8.Обманные движения (финты).**

**Теория:** Цель обманных движений, варианты выполнения.

**Практика:** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Тема 9. Отбор мяча.**

**Теория:** Задачи при отборе мяча. Способы выполнения.

**Практика:** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Тема 10. Тактика нападения.**

**Теория:** Индивидуальные действия с мячом, без мяча; групповые действия.

**Практика:** Правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

**Тема 11. Тактика защиты.**

**Теория:** Индивидуальные, групповые действия – классификация.

**Практика**: Индивидуальные действия.Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Тема 12. Соревнования.**

**Теория:** Элементы правил соревнований.

**Практика:** Товарищеские и контрольные игры.

**Тема 13. Итоговое занятие.**

**Теория:** Анализ успехов и прогресса команды и каждого учащегося.

**Практика:** Награждение. Товарищеская игра.

**Список литературы.**

1. Андреев С.Н., Алиев Э. Г., Левин В. С., Еременко К. В. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. В. В. Варюшин. Тренировка юных футболистов, издательство «Физическая культура», Москва 2007 г.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2016 – 272 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/– М.: ТВТ Дивизион, 2014
5. Голомазов С.В. Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» Уч.-методич. пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч. методич. пособие – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
8. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.методич. пособие – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
9. В. П. Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Издательство «Спорт», Москва 2016 г.
10. В. А. Круглыхин, Е. В. Разова. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола. Издательство «Советский спорт», Москва 2015 г.
11. Люкшинов Н.М.. Искусство подготовки высококлассных футболистов : Науч.-методич. пособие/ 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
12. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2016. – 112с.
13. Сарсания С.К, Сарсания К.С Селуянов В.Н.. Физическая подготовка футболистов: Уч.-методич.пособие/– 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006
14. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
15. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 80 с.
16. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
17. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». Уч. методич. пособие – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
18. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

**Список литературы для детей и родителей.**

1. Вайн Х. «Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых»: Издательство «Человек», 2004 г.
2. [Кук Малькольм](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/541), [Шоулдер Джимми](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/542). «Самый популярный в мире учебник футбола». Издательство «Астрель» 2012 г.
3. «Футбол. Самый полный самоучитель. Самые крутые футбольные финты». Издательство «АСТ», 2013 г.
4. «Футбол. Энциклопедия в 3-х томах». Издательство «Человек», 2013 г.
5. «Футбол-класс», 2004 г.