

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851» (ГБОУ Школа № 851)



«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа № 851

« 20 » 08 2017 Голова Е.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Минифутбол для взрослых»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 14-60 лет

Срок реализации: 120 часов

Составитель:

Жуков Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению и направлена на физическое развитие детей среднего и старшего школьного возраста.

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

Актуальность

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Педагогическая целесообразность

Занятия в объединении «футбол» содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Они дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена.

Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики обучающихся. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Программа составлена с учетом здоровьесберегающих и игровых технологий,

так как вся деятельность обучающегося способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, а игровые упражнения развивают память и внимание.

ЦЕЛЬ:

Улучшить физическую подготовленность и здоровье детей через обучение игре в футбол.

ЗАДАЧИ:

- Образовательные:

- Овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.

- Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, работы в команде, взаимопомощи партнеру;

- Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия.
- Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.

- Развивающие:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил.
- Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки.

Отличительные особенности программы

Программа отличается от других программ, тем что в ней нет стандарта, развивающая, образование через «успех». Цель – привить интерес к предмету. Наполняемость в группах первого года обучения -25 человек. Нет жесткой регламентации по возрасту.

Возраст детей.

Программа предназначена для детей и взрослых с 14 лет и старше. Число занимающихся в группе составляет 8 человек. Группа формируется по возрастному принципу. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Сроки реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на 5 месяцев обучения.

Обучающиеся, освоившие программу и показавшие высокие спортивные результаты, могут продолжить обучение в одной из детско-юношеских спортивных школ футбольного профиля.

Форма и режим занятий.

Группа занимается 2 раза в неделю по 1,5 часа. Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

Структура занятия. (примерная)

1-й год обучения

1,5 часа

5 минут	Учебно-организационная работа Встреча детей. Подготовка к занятию.
35 минут	Учебное занятие
10 минут	Перемена
35 минут	Учебное занятие
5 минут	Учебно-организационная работа. Уборка оборудования. Проводы детей.

Условия реализации программы.

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал, размером не менее 24 м, с твердым, гладким покрытием, хорошо проветриваемый и хорошо освещенный;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;

- спортивный инвентарь: мяч для мини-футбола, ворота для мини-футбола, стойки, манишки, свисток, инвентарь;
- медицинские справки детей – разрешения на занятия физкультурой;
- спортивная форма детей и педагога.

Формы подведения итогов

Основной формой подведения итогов работы объединения является участие команд различных возрастов в соревнованиях различного уровня (школьные, межрайонные и городские).

2. Учебно-тематический план.

1 год обучения

Задачи:

- Обучение основным техническим и тактическим приемам;
- Воспитание необходимых черт личности спортсмена и любви к футболу;
- Развитие двигательных качеств.

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
---	--------------	-------------	--------	----------

1	Техника безопасности	2	2	
2	Краткий обзор развития футбола	1	1	
3	Правила и тактика игры	5	5	
4	Общая физическая подготовка	15	1	14
4.1	Развитие физических качеств	5	1	4
4.2	Развитие выносливости	5		5
4.3	Развитие общей выносливости	5	1	4
5	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5.1	Развитие специальной выносливости	6	1	5
5.2	Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений	6	1	5
6	Техника игры в футбол	50	1	49
6.1	Игра ногой	14		14
6.2	Игра головой	7		7
6.3	Остановка мяча	7		7
6.4	Ведение мяча	7		7
6.5	Передача мяча	8		8
6.6	Удар по мячу	7		7
7	Судейская практика	2		2
8	Участие в соревнованиях	30		30
8.1	Внутришкольные	15		15
8.2	Межрайонные	8		8
8.3	Городские	7		7
9	Всего:	112	15	97
	Итогово-организационные мероприятия	2		2
	Итого:	120	15	105

Содержание программы

1. Техника безопасности. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм.

2. Краткий обзор развития футбола. Где и когда зародился футбол. Наиболее значимые вехи в развитии.

3. Правила и тактика игры. Правила игры. Разметка футбольного поля. Наказания за нарушения.

4. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия. Значение общей физической подготовленности для современного футболиста.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

4.1. Развитие физических качеств.

Теоретические занятия. Важность и необходимость развития физических качеств для ведения успешного ведения борьбы с соперником.

Практические занятия. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

4.2. Развитие выносливости.

Теоретические занятия. Основные способы развития выносливости.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты.

4.3. Развитие общей выносливости.

Теоретические занятия. Процессы восстановления организма после тяжелых нагрузок.

Практические занятия. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы.

5. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия. Влияние упражнений на те или иные группы мышц.

Практические занятия. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны.

5.1. Развитие специальной выносливости.

Теоретические занятия. Изучения комплекса упражнений для развития специальной выносливости.

Практические занятия. Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

5.2. Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений.

Теоретические занятия. Способы развития специальной выносливости.

Практические занятия. Броски набивного мяча ногой на дальность. Толчки плечом партнера. Упражнения для вратаря.

6. Техника игры в футбол.

Теоретические занятия. Значение технической оснащенности в современных условиях значительного ограничения времени владения мячом.

Практические занятия. Различные виды упражнений на работу с мячом.

6.1. Игра ногой.

Практические занятия. Игра разными сторонами стопы рабочей и нерабочей ноги.

6.2. Игра головой.

Практические занятия. Борьба за верховые мячи.

6.3. Остановка мяча.

Практические занятия. Остановка мяча головой, бедром, грудью, различными сторонами стопы. Остановка мяча на месте и в движении.

6.4. Ведение мяча.

Практические занятия. Ведение мяча правой и левой ногой, различными сторонами стопы, ведение подошвой.

6.5. Передача мяча.

Практические занятия. Передачи мяча рабочей и нерабочей ногой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, пяткой, подъемом.

6.6. Удар по мячу.

Практические занятия. Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой.

7. Судейская практика.

Практические занятия. Судейство матчей различного уровня от внутришкольного до окружного.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры.

8.1. Внутришкольные соревнования. Участие в рамках внутришкольной олимпиады во внутришкольных соревнованиях за сборную команду класса.

8.2. Межрайонные соревнования. В рамках Межрайонной школьной спартакиады участие в соревнованиях за сборную команды школы в различных возрастных категориях.

8.3. Участие в городских соревнованиях. В случае выигрыша Межрайонных соревнований участие в городских соревнованиях по мини-футболу.

По окончании 5 месяцев обучения

Должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- правила игры;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- упражнения с предметами и без, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на ловкость;
- подвижные игры.

Должны уметь:

- бегать на 30 метров с высокого старта;
- выполнять многоскоки;
- прыгать в длину с места;
- наносить удар по воротам с расстояния 24 метров;
- жонглировать мячом ногами не менее 4 раз;
- жонглировать мячом головой не менее 3 раз.

По окончании курса данной программы у детей будут **воспитаны** следующие качества: чувство коллективизма, способность работать в коллективе, взаимопомощи друг другу.

По окончании курса данной программы у детей будут **развиты** следующие качества: спортивно-силовые и двигательные, повысится уровень общей физической и специальной физической подготовки.

Методическое обеспечение программы

Программный материал состоит из теории и практики. Занятия по теории проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде рассказа и бесед. Он включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. Обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства.

Практическая работа включает общую, специальную физическую, техническую и тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, является овладение основами техники футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе.

Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера.

В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактики футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков.

Тактическая подготовка проводится различными **методами**. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебно-тематическим планом и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет педагогу выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутришкольного до городского, областного и выше.

В объединении футбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы объединения.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух

раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью воспитанники обучаются элементарным приемам самоконтроля.

Воспитательная работа с детьми

Воспитательная работа с детьми охватывает весь педагогический процесс, интегрируя учебные занятия, внеурочную жизнь детей (не только досуг), разнообразную деятельность и общение за пределами объединения, влияние социальной, природной, предметно-эстетической среды, непрестанно расширяющее воспитательное пространство.

Цель: Воспитание и развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности, обогащенной научными знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

На каждом возрастном этапе необходимо решить четыре задачи в пяти основных сферах жизнедеятельности: сфере познания (учеба, информация, знания), сфере практической деятельности (труд, умения, навыки), сфере игры (игровая активность, реализация творческих и природных возможностей и способностей), сфере физического развития (реализация физических возможностей), сфере отношений (познания себя, людей, взаимодействие с ними).

Таким образом, создание условий для развития личности ребенка - это процесс создания в школе системы отношений, помогающей ребенку на каждом возрастном этапе успешно решать задачи в основных сферах своей жизнедеятельности.

На основе изучения личности учащихся, их интересов, стремлений и желаний создать максимум условий для физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития каждого школьника.

Задачи:

1. Усилить внимание на работу по воспитанию патриотическо-гражданских и духовно-нравственных качеств занимающихся.

2. Продолжить работу по созданию условий для самореализации личности каждого ребенка через совершенствование системы дополнительного образования.

3. Способствовать созданию условий для сохранения и укрепления здоровья занимающихся и для воспитания стремления вести здоровый образ жизни, соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Во всех учебных группах проводятся тематические занятия, посвященные теме морали и нравственности, здорового образа жизни, экологии, успеваемости и самоопределения.

Коллектив объединения принимает участие во всех районных, окружных и городских соревнованиях, не только по футболу, но и по другим видам спорта.

В организации деятельности используются разнообразные формы работы с детьми: индивидуальная, групповая, массовая.

Список литературы для педагога

1. Алиев Эмиль, Андреев Семен, «Мини-футбол в школе», изд. «Советский спорт», г. Москва, 2006 год.
2. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А., «Футбол», Учебно-методическое пособие, изд. ГОУ ВПО УГТУ УПИ, г. Екатеринбург, 2006г.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., «Теория и методика футбола. Техника игры», изд. «СпортАкадемПресс», г. Москва, 2002 год.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., «Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями», изд. «ТВТ-Дивизион», г. Санкт-Петербург, 2002 год.
5. А. Кузнецов, «Настольная книга детского тренера (1-4 этапы)», изд. «Олимпия. Человек», г. Москва, 2008 год.
6. В.И. Козловский, «Подготовка футболистов», изд. «Физкультура и Спорт», г. Москва, 1977 год.
7. Качалин Т.Г., «Тактика футбола», изд. «Физкультура и спорт», г. Москва, 1984 год.
8. Лаптев А.П., Сучилин А.А., «Юный футболист», Учебное пособие для тренеров, изд. «Физкультура и Спорт», г. Москва, 1983 год.
9. Массимо Люкези, «Обучение системе игры 4-3-3», изд. «ТВТ-Дивизион», г. Санкт-Петербург, 2008 год.
10. Монаков Г.В., «Подготовка футболистов. Методика совершенствования», изд. «Советский спорт», 2009 год.
11. Плон Б.И., «Новая школа в футбольной тренировке», изд. «Терра-Спорт», г. Москва, 2002 год.
12. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.М., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А.М., Лапшин А.Б., «Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР», изд. «Терра-Спорт», г. Москва, 2002 год.

для детей

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., «Футбол. Анализ игр Кубка мира 1998 года», Методические разработки, изд. РГАФК, г. Москва, 1999 год.
2. Матвеев Л.П., «Теория и методика физической культуры», изд. «Физкультура и Спорт», г. Москва, 1981 год.

3. «Зарубежный спорт. Футбол. Тематическая подборка. Выпуск 3», ЦООНТИ, изд. «Физкультура и Спорт», г. Москва, 1983 год.