

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №1279»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1279  
Е.А. Ляпина/  
от « 14 » мая 2018 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Юниор»**  
(секция футбола)

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** вводный

**Бюджет**

**Срок реализации программы:** 10 часов год.

**Возраст детей:** 7-13 лет

**Форма обучения:** очная, групповая

**Автор программы:**

педагог дополнительного образования

Карпов Дмитрий Андреевич

**Реализует программу:**

Карпов Дмитрий Андреевич

**Москва**

**2017/2018 учебный год**

## Содержание

<b>Наименование раздела:</b>
I. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ
II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
IV. СОДЕРЖАНИЕ
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
VI. ЛИТЕРАТУРА
VII. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юниор» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации « Об образовании», федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановлением Правительства РФ от 07. 03. 1995 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа «Юниор» предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с учащимися школы (от 7 до 17 лет), проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа предоставляет доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**Актуальность программы «Юниор»** состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Цель программы** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой игры в футбол и ее основными правилами.

Опираясь на цели программы, будут решать следующие **задачи**:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Возраст детей:** в программе участвуют **дети от 7 до 13 лет.**

**Срок реализации** программы 1 занятие по 60 минут и 6 занятий по 90 минут (с перерывом на проветривание помещений, инструктажем по ТБ)

**Занятия проводятся** 2 раза в неделю.

**Форма занятий:** сообщение нового материала, изучение, повторение и закрепление его на практике.

Опираясь на цели и поставленные задачи, в результате реализации программы учащиеся приобретут новые знания и навыки. Занимающиеся, после обучения **будут знать:**

- разбор и изучение правил игры в футбол;
- правила футбольной техники;

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам
- уметь владеть техникой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

**Результативность обучения** - потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

**Формами подведения итогов реализации программы** контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями.

## Учебно-тематический план обучения

№	Темы программы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное организационное занятие, правила по ТБ. Теоретическая подготовка.	0,5	0,5	1	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка.	-	6	6	Контрольные испытания.
3.	Техническая подготовка.	-	3	3	Тестовые задания. Игровая практика.
	<b>Итого</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>10</b>	

## Содержание учебно-тематического плана обучения

№	Темы программы	Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное организационное занятие. Теоретическая подготовка.</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
	1.1. Правила техники безопасности и охраны труда. Теоретическая подготовка.	0,5	0,5	1
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
	2.1. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.		1,5	1,5
	2.2. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые учувствуют в выполнении технических приемов.		1,5	1,5
	2.3. Упражнения с мячом. Спортивные игры.		1,5	1,5
	2.4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.		1,5	1,5
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
	3.1. Понятие о футбольной технике.		1,5	1,5
	3.2. Технические приемы и их применение.		1,5	1,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>10</b>

## Содержание программы

**Тема 1. Вводное организационное занятие. Теоретическая подготовка. 1 ч.**

*Теория – 0,5ч.*

*Практика – 0,5ч.*

Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе.

**Тема 2. Общая физическая подготовка. 6 ч.**

*Практика – 6 ч.*

2.1. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. – 1,5 ч.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

2.2. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые учувствуют в выполнении технических приемов – 1,5 ч.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

2.3. Упражнения с мячом. Спортивные игры. – 1,5 ч

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.

2.4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры – 1,5 ч.

Игровые задания с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

**Тема 3. Техническая подготовка. 3 ч.**

*Практика – 3 ч.*

3.1. Понятие о футбольной технике – 1,5 ч.

Понятие о футбольной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

3.2. Технические приемы и их применение. – 1,5 ч.

Выполнение технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, ободки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

## **Методическое обеспечение.**

### **Методы обучения, используемые педагогом во время проведения занятий.**

Словесный метод – используется на каждом занятии в виде рассказа, беседы, изложения нового материала, закрепление пройденного материала.

Наглядный метод – преподаватель показывает приемы получения элементов квиллинга, приемы их соединения, оформление готовой работы.

При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

### **Техническое оснащение занятий.**

Для занятий необходимо иметь спортивный инвентарь:

- Мячи футбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Футбольные ворота (для мини-футбола);
- Сетки для футбольных ворот;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Стойки для обводки;
- Конусы;
- Фишки;
- Свисток судейский;
- Секундомер.

## Литература.

1. Цирик Б.Я., Лакашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд. испр. доп. - М: Физкультура и спорт, 2002
2. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.: Советский спорт, 1999
3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе. Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
4. Футбол: Правила игры. -М.: Физкультура и спорт,2003
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений. - М:Просвещение,2011
6. Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М.2001
7. Спортивные игры. Под ред. А. Комарова и В. Хомутского М.: Физкультура и спорт,2010
8. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М :Просвещение,2011



## Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Июнь 04.06.	14.00–15.00	Беседа	1	Вводное организационное занятие. Теоретическая подготовка.	Спортивный зал	Опрос
2.	Июнь 08.06	14.00-15.30	Тренировочное занятие	1,5	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	Спортивный зал	Контрольные испытания
3.	Июнь 11.06.	14.00-15.30	Тренировочное занятие	1,5	Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые учувствуют в выполнении технических приемов.	Спортивный зал	Контрольные испытания
4.	Июнь 15.06.	14.00-15.30	Тренировочное занятие	1,5	Упражнения с мячом. Спортивные игры.	Спортивный зал	Тестовые задания. Игровая практика.
5.	Июнь 18.06.	14.00-15.30	Тренировочное занятие	1,5	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Игровая практика.
6.	Июнь 22.06.	14.00-15.30	Тренировочное занятие	1,5	Понятие о футбольной технике.	Спортивный зал	-
7.	Июнь 25.06.	14.00-15.30	Тренировочное занятие	1,5	Технические приемы и их применение.	Спортивный зал	Игровая практика.