

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «ОФП с элементами футбола» составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- конвенция ООН «Оправах ребенка»;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- государственная программа РФ «Развитие образования 2013 – 2020 гг.»;
- национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 г.;
- СанПин от 04 июля 2014 года;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа модифицирована для работы с детьми в МАОУ Гимназия № 1 им. А.С. Пушкина г. Южно-Сахалинска. Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе начинаются с 14-17 лет).
- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов спортивно-оздоровительных групп;
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы.

Программа «ОФП с элементами футбола» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы «ОФП с элементами футбола» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся, 14-17 лет, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «ОФП с элементами футбола» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «ОФП с элементами футбола».

Участники программы:

Участниками программы являются учащиеся 14-17 лет.

Образовательный цикл - 1 год.

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах.

- Спортивно-оздоровительная группа 14-17 лет.

В группу принимаются учащиеся 14-17 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Группы формируются в начале учебного года санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп 10-15 человек.

Место занятий - игровые площадки и спортивный зал Гимназии № 1 им. А.С. Пушкина.

Режим занятий и наполняемость учебных групп.

группа	возраст	Количество занимающихся в группе	занятия	
			всего за неделю	продолжительность занятия
СОГ	14-17	10	3	40 мин

Ожидаемые результаты.

1. Приобретение знаний в области футбола и ОФП.
2. Умение ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
3. Применение основных приёмов игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногами, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Освоение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

Распределение учебных часов по разделам.

Разделы программы	Часы
Теоретическая подготовка	В процессе занятий
ОФП и СФП	В процессе занятий
Передвижения, остановки, повороты, стойки	3
Техническая подготовка	42
Тактическая подготовка	36
Игровая подготовка	21
Всего	102

Примерный учебно-тематический план.

№ п/п	Теоретическая подготовка	Часы	
1	Правила техники безопасности на занятиях футболом.	В процессе занятий	
2	Правила игры в футбол.		
3	Правила игры в мини-футбол.		
4	Общая и специальная физическая подготовка и их значение.		
5	Функции игроков.		
№ п/п	Общая физическая подготовка	Часы	
1	Упражнения на развитие быстроты.	В процессе занятий	
2	Упражнения на развитие силы.		
3	Упражнения на развитие ловкости и гибкости.		
4	Упражнения на развитие выносливости.		
№ п/п	Специальная физическая подготовка	Часы	
1	Упражнения и игровые задания на развитие координационной-выносливости.	В процессе занятий	
2	Упражнения и игровые задания на развитие скоростно-силовых качеств.		
3	Упражнения и игровые задания на развитие скоростной-выносливости.		
4	Упражнения и игровые задания на развитие силовой выносливости.		
№ п/п	Передвижения, остановки, повороты, стойки (3 часа)	Тип задания	Часы
1	Стойки игрока.	С	1
2	Техника передвижений.	С	1
3	Техника остановок и поворотов.	С	1
Техническая подготовка (42 часа)			
№ п/п	Остановка мяча	Тип задания	Часы
1	Остановка мяча подошвой.	С	1
2	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	С	1
3	Остановка мяча подошвой с отскока от пола.	С	1
4	Остановка мяча внутренней стороной стопы в воздухе.	С	1
5	Остановка мяча бедром.	С	1
6	Остановка мяча грудью.	С	1
№ п/п	Передачи мяча	Тип задания	Часы
1	Передача мяча на месте внутренней стороной стопы.	С	1
2	Передача мяча на месте подъемом.	С	1
3	Передача мяча в движении внутренней стороной стопы.	С	1
4	Передачи мяча в движении подъемом.	С	1
5	Передача мяча на месте носком.	С	1
6	Передача мяча в движении носком.	С	1
7	Передача мяча на месте подбросом мяча носком.	С	1
8	Передача мяча в движении подбросом мяча носком.	С	1
9	Верхняя передача мяча на месте подъемом.	З	3
10	Верхняя передача мяча на месте внутренней стороной стопы.	З	3
№ п/п	Удары по мячу	Тип задания	Часы
1	Удар с места внутренней стороной стопы.	С	1
2	Удар с места подъемом.	С	1
3	Удар с места носком.	С	1
4	Удар после ведения внутренней стороной стопы.	С	1
5	Удар после ведения подъемом.	С	1
6	Удар после ведения носком.	С	1

7	Удар после передачи партнером в одно касание.	3	2
8	Удар по летящему мячу ногой.	3	3
9	Удар головой.	3	3
№ п/п	Ведение мяча и обводка	Тип задания	Часы
1	Ведение мяча различными способами левой и правой ногой между конусов.	С	1
2	Ведение мяча с изменением направления движения левой и правой ногой.	С	1
3	Ведение мяча с изменением скорости левой и правой ногой.	С	1
4	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника левой и правой ногой.	С	1
5	Финты.	С	1
№ п/п	Отбор мяча	Тип задания	Часы
1	Выбивание мяча ударом ногой.	С	1
2	Подкаты.	С	1
3	Игра на опережении.	С	1
№ п/п	Тактическая подготовка (36 часов)	Тип задания	Часы
1	Тактика игры в атаке.	ОЗС	6
2	Тактика игры в обороне.	ОЗС	6
3	Индивидуальные тактические действия.	ОЗС	6
4	Групповые тактические действия.	ОЗС	6
5	Командные тактические действия.	ОЗС	6
6	Игры и игровые задания на закрепление тактических действий.	ОЗС	6
№ п/п	Игровая подготовка (21 час)	Тип задания	Часы
1	Двусторонняя учебная игра.	ЗС	21
Всего часов: 102			

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка.

Включает в себя вопросы по истории развития футбола, правилам игры в футбол и мини-футбол, развитию физических качеств, технике и тактике игры, характеристике деятельности футболистов.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

3. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

4. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает в себя учебные игры.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Список литературы для учащихся и педагогов.

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек. 2008 г.
3. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плон
4. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.

5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
6. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
7. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
8. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
9. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
10. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.