Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 380
Красносельского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Решение от 30.08.2018
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 223-од от 30.08.2018
Директор ГБОУ СОШ №380
О.Н. Агунович

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ «ОЛИМПИЕЦ» (ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Кумышев Владимир Сергеевич,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная программа «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) создана на основе использования современных представлений о жизни человека, как системе, в которой знания играют доминирующую роль. Программа «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) разработана с использованием положений и методов теории систем, теории менеджмента и с использованием элементов теории информационных технологий.

Программа «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) способствует:

- ✓ Интеграции в единое целое знаний, приобретаемых в школе путем углубленного понимания важности ценностей современного общества (здоровье, интеллект, образование)
- ✓ Приобретению знаний о футболе как о сфере деятельности человека (бизнес, информационные технологии, менеджмент)
- ✓ Формированию двигательных и игровых навыков в конкретном виде спортивной игры (базовые приемы взаимодействия с мячом, индивидуальные и групповые технико-тактические действия)
- ✓ Приобретению знаний законов футбола на русском и английском языках
- ✓ Приобретению знаний основных футбольных терминов на русском и английском языках

Цели и задачи программы:

- ✓ Сформировать понимание об игре в футбол на основе комплекса знаний, полученного во время обучения в школе
- ✓ Научить применять знания и навыки в процессе участия в игре

Программа «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) – это система приобретения знаний о футболе и навыков игры в футбол.

Программа «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) разработана как система практической реализации современных достижений в областях:

- ✓ Теории систем
- ✓ Менеджмента
- ✓ Информационных технологий
- ✓ Технологий спорта

Срок реализации программы «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) составляет 2 года.

Программа «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) ориентирована на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

Заниматься по программе «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) могут мальчики и девочки, желающие научиться играть в футбол, поэтому до начала занятий по ОПФ не проводится никакого специального отбора.

По программе «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) могут заниматься как начинающие футболисты, так и уже имеющие опыт занятий футболом.

Реализация Программы «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) проходит в 3 этапа:

1. Изучение базовой техники касания мяча
2. Изучение техники взаимодействия с мячом внутренней стороной стопы
3. Изучение техники взаимодействия с мячом внешней стороной стопы

Занятия по Программе «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) проходят 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 часа.

Занятия делятся на 3 вида:

1. Теоретическое занятие
2. Практическое занятие
3. Итоговое занятие

Педагогическая целесообразность программы

Игра в футбол сопровождается эмоциональным напряжением, повышает активизацию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Регулярные тренировки предусмотренные программой помогут ребенку укрепить свое здоровье, научит работать в команде и в то же время разовьет лидерские качества.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные

- обучить учащихся техническим приемам футбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (футбол); обучить учащихся техническим приемам футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить правилам закаливания организма,

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества.
- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укреплять здоровье детей,
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропаганда здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно - массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Форма и режим занятий:

Срок реализации программы 2 года.

1 год обучения 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа предусматривает возможность использования элементов дистанционного обучения занятия групповые, 2 занятия в неделю по 2 часа

Условия набора. В секцию зачисляются дети с 12 до 17 лет, которые желают заниматься по данной программе и имеют заявление от родителей. Кроме этого необходимо справки о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах по данному профилю. Наполняемость 1 группы: 15 человек.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В процессе освоения программы, учащийся имеет возможность получить теоретические знания в следующих областях:

- Теория управления мячом
- Законы футбола на русском и английском языках
- Основные футбольные термины на русском и английском языках
- Методы работы с информацией
- Основы самостоятельных занятий по Базовому Игровому Упражнению

Также учащийся имеет возможность получить следующие практические умения и навыки:

- Умение планировать, учитывать, контролировать и анализировать собственную деятельность
- Выполнять базовые приемы взаимодействия с мячом
- Умение накапливать и обрабатывать информацию
- Умение демонстрировать собственные достижения
- Умение говорить и писать о футболе на русском языке
- Достойно воспринимать достижения других людей
- Целенаправленно трудится, анализируя свою деятельность
- Умение организовать собственную деятельность (подготовка, процесс, выход из процесса)

Кроме того, Программа «Футбол «Олимпиец»» (группа совершенствования) способствует развитию:

- Мышления
- Речи
- Способности принимать решения
- Ответственности
- Творческих способностей
- Двигательных способностей и качеств

Формы подведения итогов - участие их в школьных районных, муниципальных, городских соревнованиях по футболу.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Образовательная Программа Футбол. Цели и содержание программы. Специальный Курс Футбол «Упражнение Пеле» - общие положения	2	2	0	
2.	Базовое игровое упражнение УП-1 «Упражнение Пеле»	44	4	40	
3.	Базовое игровое упражнение УП-2 «Упражнение Пеле – внутренняя сторона стопы»	30	4	26	
4.	Базовое игровое упражнение УП-3 «Упражнение Пеле – внешняя сторона стопы»	68	4	64	
	Итого	144	14	130	

К концу 1 года обучения учащиеся:

- расширят представление о технических приемах в футболе;
- будут иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- научатся основным приемам волейбола;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысят порог устойчивости внимания;
- научатся дисциплинированности;
- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Содержание программы 1 года обучения

1. *Образовательная Программа Футбол. Цели и содержание программы. Специальный Курс Футбол «Упражнение Пеле» - общие положения*

- ✓ **Теоретическое занятие:** ознакомление с концепцией, методами и принципами обучения футболу по Образовательной Программе Футбол. Первичное знакомство с применением информационных технологий и менеджмента в футболе. Знакомство с системой курсов. Обсуждение принципов работы с Рабочей тетрадью. Изучение теоретического материала по курсу (строение стопы, статистические данные по футбольным матчам, законы футбола), изучение системы документов для СКФ-1. Постановка целей на курс.

2. *Базовое игровое упражнение УП-1 «Упражнение Пеле»*

- ✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретических основ БИУ УП-1 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ УП-1 и принципов работы с ними.
- ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Упражнение Пеле», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории.
- ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ УП-1, выставление итоговых оценок по БИУ УП-1

3. *Базовое игровое упражнение УП-2 «Упражнение Пеле – внутренняя сторона стопы»*

- ✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретических основ БИУ УП-2 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ УП-2 и принципов работы с ними.
- ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Упражнение Пеле – внутренняя сторона стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории.
- ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ УП-2, выставление итоговых оценок по БИУ УП-2

4. *Базовое игровое упражнение УП-3 «Упражнение Пеле – внешняя сторона стопы*

- ✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретических основ БИУ УП-3 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ УП-3 и принципов работы с ними.
- ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Упражнение Пеле – внешняя сторона стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории.
- ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ УП-3, выставление итоговых оценок по БИУ УП-3. Представление слушателями своих результатов за курс.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальный Курс Футбол «Взаимодействие игрока с мячом внутренней стороной стопы» - общие положения	1	1		
2.	Базовое игровое упражнение 1-1 «Прием мяча внутренней стороной стопы»	21	1	20	
3.	Базовое игровое упражнение 1-2 «Ведение мяча внутренней стороной стопы»	22	2	20	
4.	Базовое игровое упражнение 1-3 «Удар по мячу внутренней стороной стопы»	24	2	22	
5	Специальный Курс Футбол «Взаимодействие игрока с мячом внутренней стороной стопы» - общие положения	2	2	0	
6	Базовое игровое упражнение 2-1 «Прием мяча внутренней стороной стопы»	24	2	22	
7	Базовое игровое упражнение 2-2 «Ведение мяча внутренней стороной стопы»	25	3	22	
8	Базовое игровое упражнение 2-3 «Удар по мячу внутренней стороной стопы»	25	3	22	
	Итого	**144**	**16**	**128**	

К концу 2 года обучения учащиеся:

- ✓ расширят представление о технических приемах в футболе;
- ✓ будут иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- ✓ научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- ✓ научатся тактике игры в волейбол;
- ✓ улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- ✓ повысят порог устойчивости внимания;
- ✓ будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время
- ✓ игрового досуга;
- ✓ будут знать о значении здорового образа жизни в профилактике преступности среди подростков, а также в профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

Содержание программы 2 года обучения

Специальный Курс Футбол «Взаимодействие игрока с мячом внутренней стороной стопы» - общие положения

- ✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретического материала по курсу (строение стопы, статистические данные по футбольным матчам, законы футбола), изучение системы документов для СКФ-1. Постановка целей на курс.

1. *Базовое игровое упражнение 1-1 «Прием мяча внутренней стороной стопы»*
   - ✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретических основ БИУ 1-1 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ 1-1 и принципов работы с ними.
   - ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Прием мяча внутренней стороной стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории
   - ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ 1-1, выставление итоговых оценок по БИУ 1-1
2. *Базовое игровое упражнение 1-2 «Ведение мяча внутренней стороной стопы»*
   - ✓ **Теоретические занятия:** изучение теоретических основ БИУ 1-2 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ 1-2 и принципов работы с ними.
   - ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Ведение мяча внутренней стороной стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории
   - ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ 1-2, выставление итоговых оценок по БИУ 1-2.
3. *Базовое игровое упражнение 1-3 «Удар по мячу внутренней стороной стопы»*
   - ✓ **Теоретические занятия:** изучение теоретических основ БИУ 1-3 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ 1-3 и принципов работы с ними.
   - ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Удар по мячу внутренней стороной стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории

- ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ 1-3,, выставление итоговых оценок по БИУ 1-3. Представление слушателями своих результатов за курс.

4. *Базовое игровое упражнение 2-1 «Прием мяча внешней стороной стопы»*
   - ✓ **Теоретическое занятие:** изучение теоретических основ БИУ 2-1 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ 2-1 и принципов работы с ними.
   - ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Прием мяча внешней стороной стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории
   - ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ 2-1, выставление итоговых оценок по БИУ 2-1.
5. *Базовое игровое упражнение 2-2 «Ведение мяча внешней стороной стопы»*
   - ✓ **Теоретические занятия:** изучение теоретических основ БИУ 2-2 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ 2-2 и принципов работы с ними.
   - ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Ведение мяча внешней стороной стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории
   - ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ 2-2, выставление итоговых оценок по БИУ 2-2.
6. *Базовое игровое упражнение 2-3 «Удар по мячу внешней стороной стопы»*
   - ✓ **Теоретические занятия:** изучение теоретических основ БИУ 2-3 (подготовительные упражнения, целевое упражнение, восстановительное упражнение). Изучение теоретического материала: что такое поле, что такое мяч, строение футболиста. Изучение системы документов по БИУ 2-3 и принципов работы с ними.
   - ✓ **Практические занятия:** выполнение подготовительных упражнений (челночный бег, растяжка мышц ног и выполнение касания мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Удар по мячу внешней стороной стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях. Во время занятия: работа с документами и ответы на вопросы преподавателя по теории
   - ✓ **Итоговое занятие:** проведение тестирования по БИУ 2-3, выставление итоговых оценок по БИУ 2-3. Представление слушателями своих результатов за курс.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно - воспитательного процесса	Дидактическая, материально-техническая основа занятий.	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Лекция	Объяснительно – иллюстративный.	Инструкции	Опрос
Теоретические занятия по разделу «Футбол»	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Объяснительно – иллюстративный, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Дидактические материалы	Опрос, тестирование.
Общефизическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие.	Объяснительно – иллюстративный. демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный метод.	Дидактические материалы, спортивные тренажеры, инвентарь.	Контрольные тесты и упражнения. Сдача нормативов.
Специальная физическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие.	Объяснительно – иллюстративный. демонстративный. Фронтальный, круговой, дифференцированный, игровой методы.	Дидактические материалы, спортивные тренажеры, инвентарь.	Тесты и контрольные упражнения.
Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие с демонстрацией технического действия, комбинированное занятие, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Дидактические материалы, спортивные тренажеры, инвентарь.	Тесты и контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка	Лекция, учебно-тренировочное занятие с демонстрацией технического действия, комбинированное занятие, практическое занятие, показ видео материала, посещение	Объяснительно – иллюстративный, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Дидактические материалы	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

	соревнований.			
Итоговые занятия	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Судейство и организация соревнований.	Метод опроса. Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Инвентарь	Обсуждение результатов соревнований.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется
спортивный школьный зал,
спортивный инвентарь:
футбольные мячи на каждого обучающегося
набивные мячи - на каждого обучающегося
стойки — ограничители
скакалки для прыжков на каждого обучающегося
ворота футбольные
секундомер
свисток
спортивные снаряды:
перекладины для подтягивания в висе — 5-7 штук
гимнастическая стенка — 12 пролетов
Обеспечение программы методической продукцией

I. Дидактические материалы:
» Правила игры в футбол.
» Правила судейства в футболе.
» Регламент проведения футбольных турниров различных уровней.
» Положение о соревнованиях по футболу

II. Методические рекомендации:
* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Конаржевский Ю.А. Система. Урок. Анализ. – Псков: ПОИПКРО, 1996 – 440 с.

2. Конаржевский Ю.А Менеджмент и внутришкольное управление. – Псков: ПОИПКРО, 1996 – 440 с.

3. Лебедев О. Е., Неупокоева И . И., Цели и результаты школьного образования: Методические рекомендации, - СПб..: СППГУПМ, 2001 . – 52 с.

4. В.И. Козловский (ред) Подготовка футболистов, М., Физкультура и Спорт, 1977

5. Футбол (Правила соревнований), М.: Терра-Спорт, 2000, 72 с.

6. Гойдановский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола, Издательство ЦК КП Грузии, Тбилиси 1987.

7. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 1989. – 47 с.

8. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет / Пер. с англ. Л. Захаровича. - М.: ООО издательство АСТ, ООО издательство Астрель, 2001 128 с.

9. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет./ Пер. с англ. Л. Захаровича. - М.: ООО издательство АСТ, ООО издательство Астрель, 2001 128 с

10. Гил Харви и др. Футбол для начинающих: Практический курс./ Пер. с англ. В. Гаппарова; - М.: ООО издательство АСТ, Ж ООО издательство Астрель, 2001 128 с. (перевод с английского л. Захаровича)

11. Т. Кормен, Ч. Лейзерсон, Р. Ривест Алгоритмы: построение и анализ. М.: МЦНМО, 2001. – 960 с., 263 ил.

12. Куперштейн В. И. MS Office и Project в управлении и делопроизводстве. – 2-е издание, переработанное и дополненное – СПб.: БХВ-Петербург, 2001. – 400с.: ил.

13. Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: Пер. с англ. – М.: Дело, 1999. – 800 с.

14. Одинцов И. О. Профессиональное программирование. Системный подход. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб.: БХВ-Петербург, 2004. – 624 с.: ил.