

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
научно-методического совета
от 25 сентября 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
Плотникова Т.Ю.
25 сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП на основе футбольной подготовки»**

Возраст обучающихся – 8-16 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель –
ГОЛОВКО Владимир Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год разработки – 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - является популярным видом спорта среди детей и подростков, их активность и подвижность требует выхода. Занятия футболом предоставляют возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме.

Футбол - доступная игра, которая позволяет ребятам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявление воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого время препровождения и тяги к вредным привычкам. Польза от занятий футболом огромна, и вовлечение учащихся в регулярные занятия футболом должно всемерно поощряться: это не погоня за медалями и рекордами, это здоровье, это готовность к труду, это подготовка к воинской службе, это стремление к успеху.

Данная программа разработана на основе авторской дополнительной образовательная программа «Футбол» Япрынцева В.З., тренера-преподавателя МОУ ДОД СДЮСШОР №1 г.о. Самара и Качани Л., Горски Л. «Тренировка футболистов», под ред. ЗМС, ЗТ. СССР Г.Д. Качалина.

В ней используются методики и технологии, в которых помимо технических разработок процесса обучения, рассматривается широкий спектр культурных, этических и духовных основ формирования в воспитании полноценной гармоничной личности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих:

1. В данной программе основное внимание уделено психологическому аспекту воспитания, тактике коррекционной работы.
2. Использование на занятиях элементов видов спорта: гандбол, баскетбол; легкая атлетика, развивающих видов спорта: плавание, лыжи.

Цель программы: сформировать осознанную, устойчивую потребность детей к систематическим занятиям физической культурой и интерес к здоровому образу жизни посредством игры в футбол.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать потребность в усвоении оптимального объема программы, полноты и глубины знаний и умений по теории и практики футбола как вида спорта;
- обучить навыкам выполнения общефизических и специальных упражнений по футболу;
- сформировать и совершенствовать знания, умения и навыки показа техники и тактики футбола;
- научить свободно и правильно применять правила игры.

Развивающие:

- развивать коммуникативные способности;
- развивать уверенность, самостоятельность, целеустремленность;
- совершенствовать творческие и познавательные способности и задатки у воспитанников;
- развивать личностные качества обучающихся для гармонизации самоуправления развития;
- развивать педагогическо-инструкторские качества у обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать толерантность, отзывчивость;
- воспитывать духовно-нравственные и морально-этические качества личности, волевые черты характера;

- формировать эмоционально-чувственную сферу личности;
- воспитывать и развивать творческие способности;
- сформировать потребность в бесконфликтном поведении подростков;
- способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на детей 8-16 лет в течение двух лет обучения с недельной нагрузкой на одну группу по 6 часов в неделю. Всего – 216 часов в год.

Работа со сборной командой 2 академических часа из 6 часов – еженедельно.

Программа ориентирована на детей 7-15 лет с различным уровнем физической и психологической подготовки. Учебные группы формируются с учетом возрастных и психологических особенностей. В группу начальной подготовки (НП)-1 г.о. привлекаются ребята в возрасте 7-10 лет, в группу НП-2 г.о. - 11-12 лет, в группу НП-3 г.о. - 13-15 лет. Количество занимающихся в группе — от 13 до 18 человек.

Программа предусматривает проведение занятий в форме спортивных тренировок, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий, товарищеских игр, соревнований, просмотра и анализа игр профессиональных спортсменов и др.

Большое значение имеют соревнования. Они активизируют, стимулируют работу воспитанников в коллективе, позволяют все более полно проявлять полученные знания, умения, навыки, соответствуют спортивному росту обучающихся.

Выбирая форму проведения занятий, педагог учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся, учитывает нагрузку, контролирует содержание спортивной тренировки.

В основе качественной характеристики нагрузки лежит интенсивность, зависящая от направленности смен на разных этапах игры и характеризующая начальной, средней или минимальной игровой активностью. О нагрузке игроков можно судить по частоте пульса: величина сдвигов ЧСС (частота сердечных сокращений) служит одним из тестов определения интенсивности мышечной работы.

Тренировка умеренной мощности соответствует ЧСС - 130-140 уд./мин., ЧСС - 150-160 уд./мин соответствует занятиям с большой нагрузкой, а ЧСС - 180±10 уд./мин. - околопредельная и предельная нагрузка. Суммарный пульс за время выполнения тренировочной нагрузки является объективным показателем общей физиологической нагрузки на организм.

С ЧСС тесно связана продолжительность выполняемой нагрузки в учебно-тренировочном занятии. При ЧСС - 180-190 уд./мин. упражнение не может продолжаться более 10-15 мин., при ЧСС 165 уд./мин. - от 40-50 мин., ЧСС - 100-160 уд./мин. - до 90 мин. ЧСС - 130 уд./мин. считается своеобразной границей выносливости. При ЧСС меньше 130 уд./мин. работа может продолжаться несколько часов.

Прогнозируемые результаты

1-ый год обучения	2-ой и 3-ий год обучения
--------------------------	---------------------------------

<p style="text-align: center;"><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на занятиях; - основы личной гигиены спортсмена; - основные правила игры в футбол; - знать и применять комплекс упражнений на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. 	<p style="text-align: center;"><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья; - значение и содержание самоконтроля; - причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.
<p style="text-align: center;"><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, - добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - управлять своими эмоциями; - владеть игровыми ситуациями на поле; - уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам. 	<p style="text-align: center;"><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; - уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Основными результатами воспитательной работы по окончании обучения должны быть:

- позитивное эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру и осознанная потребность в здоровом образе жизни,
- сплоченность коллектива,
- активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни детского объединения.

Воспитанник должен:

- знать нормы поведения в быту и общественных местах;
- уметь жить и работать в коллективе;
- доводить до конца начатое дело;
- уметь отстаивать собственную точку зрения;
- быть культурным человеком;
- проявлять заботу и внимание к младшим.