

Детско-юношеская спортивная школа структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 101 от 27.08.2019 года

Директор

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Уздяев В.Н.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«Футбол и мини-футбол»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 5 - 18 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель ДЮСШ

Галеев А.Б., Сидоренко А.Н., Захаров В.И.,

Горячев О.А., Гришаев С.Н.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 21 августа 2019 года

Оглавления:

Пояснительная записка	3
Содержание программы.....	6
Примеры заданий и критерии оценивания:	
Модуль № 1 «Основы подготовки к игре в футбол».....	7
Модуль № 2 «Организация активного отдыха и турниров».....	9
Модуль № 3 «Психологические основы командного взаимодействия».....	11
Литература.....	12
Приложения.....	13

Пояснительная записка.

«Формирование навыков игры в футбол, посредством командного взаимодействия» представляет собой общеобразовательную программу, направленную на удовлетворение потребностей в занятиях спортом детей и взрослых проживающих в м.р. Похвистневский. В ходе реализации данной программы предполагается формирование у обучающихся, следующих компетентностей:

- готовность применять навыки игры в футбол и применять их для сохранения и укрепления собственного здоровья;
- умение применять навыки командного взаимодействия для организации собственного досуга и достижения целей;
- умение ставить цели и прогнозировать пути их достижения.

Модульная форма выбрана для того, чтобы обеспечить многофункциональность этой программы. Программа содержит три модуля, последовательность реализации, которых предлагается исходя из возрастных особенностей обучающихся и их индивидуальных потребностей. Причем первый модуль самый важный, т.к. он содержит основы обучения и формирования у обучающихся навыков игры в футбол, без понимания как ударить по мячу, для чего нужна разминка в футболе и вообще как нужно начинать тренировку, подготовку к тренировке мы не сможем работать дальше по следующим модулям.

В ходе реализации программы допускается параллельное изучение тем из двух модулей одновременно при условии высвобождения времени за счет более быстрого формирования образовательных результатов из других модулей. Кроме того в ходе реализации программы предполагается учет национально-культурных особенностей обучающихся по средствам осуществления индивидуализации в процессе обучения.

Общее количество часов, которые предполагаются на реализацию программы, будет составлять 312, а распределение по видам работ возможно следующее:

Тестовая (аудиторная работа)—24 часов (варьируется)

Индивидуальная работа-100 часов (варьируется)

Работа в группе-168 часов (варьируется)

Соревновательная -20 часов (варьируется)

После завершения каждого модуля предполагается проведение контрольных тестов и упражнений, время, для проведения которых включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Некоторые контрольно-измерительные материалы (упражнения, вопросники, тесты, сценарии модельных ситуаций) разработаны и включены в данную программу автором. 50% КИМов были заимствованы у авторов- Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н., Кардялис К., Александровичев Б., Немов Р.С., М. Юрайт, Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Алексей Заваров, Будогосский А.Д.

Оценка каждого образовательного результата производится по совокупности из двух источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.

Реализация программы завершается зачётом по совокупности набранных баллов.

Обучающимся выставляется зачет, в случае, если по каждому из трёх модулей в процессе обучения он набрал не менее 15 баллов, а в сумме по трём модулям - не менее 45 баллов.

Цель программы:

Сформировать устойчивые навыки игры в футбол, способствующие ведению спортивного образа жизни.

Задачи программы:

- Разработать комплекс механизмов мотивации учащихся обеспечивающий эффективность тренировок.
- Разработать учебно-методический комплекс обеспечивающий мотивацию учащихся к достижению новых образовательных результатов.
- Разработать систему коммуникаций с родителями, обеспечивающую высокую мотивацию учащихся к занятиям футболом

В ходе реализации программы учащиеся должны:

Знать

Правила проведения утренней гимнастики, правила постановки стопы для удара по мячу подъемом, правила постановки ноги для удара по мячу внутренней стороной стопы, правила постановки ноги для удара по мячу внешней стороной стопы. Правила проведения закаливания, правила дыхания во время бега, правила восстановления после бега, о пользе разминки перед тренировками и матчем, правила проведения разминки, принципы здорового питания, принципы разработки режима дня, принципы проведения активного отдыха, принципы организации походов и активного отдыха, принципы оказания медицинской помощи, восстановления до, во время и после тренировок и соревнований, правила поведения в чрезвычайных ситуациях, правила самомассажа, о вреде табакокурения, о вреде употребления наркотиков, принципы и правила пользования спортивными снарядами, правила предъявляемые к одежде и обуви для занятия футболом, о вреде малоподвижного образа жизни, принципы соблюдения личной гигиены, принципы и порядок изучения правил игры в футбол, как организовать турнир.

Уметь

Составлять недельный и дневной рацион питания, оставлять комплексные тренировки на неделю, месяц год, умеют оказывать первую мед помощь при тяжелых травмах (выпадение языка ,эпилепсия итд) делать массаж, распределить нагрузку во время тренировки, организовывать культурно массовые мероприятия, проводить различные турниры, оказывать психологическую поддержку партнеру по команде, эффективно сотрудничать и договариваться, распознавать угрозы, применять тактические приемы, устанавливать взаимоотношение в коллективе, принимать решения, концентрироваться в нестандартной ситуации, оказывать психологическую поддержку партнера по команде, делать выбор, разрабатывать альтернативные решения, расставлять приоритеты, эффективно сотрудничать и договариваться, получать радость и удовольствие при работе с партнерами по команде, делать точные передачи мяча на 10,20, 30 м, достигать поставленной цели, работать в команде, настраивать себя к матчу, анализировать соперника.

Владеть

Приемами аутотренинга, приемами самомассажа, навыками самоконтроля, правилами игры, игровыми навыками, навыками судейства, навыками организации соревнований, пропагандируют отказ от табакокурения и алкоголя, навыками проведения разминки, навыками проведения восстановительных процедур, информацией о правилах поведения во время чрезвычайных ситуаций, информацией предъявляемой к обуви и форме во время занятий футболом, владеют информацией о личной гигиене, соблюдают правила поведения на тренировках и соревнованиях.

Содержание программы:

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Основы подготовки к игре в футбол	Принципы подготовки к игре футбол Постановка стопы для удара по мячу. Технико-тактические действия	Знают правила проведения утренней гимнастики. Знают правила проведения закаливания. Знают правило дыхания во время бега. Знают правила восстановления после бега. Знают о пользе разминки перед тренировками и матчем. Знают правила проведения разминки. Принципы здорового питания. Принципы разработки режима дня. Принципы восстановления до, во время и после тренировок и соревнований. Правила самомассажа. Принципы и правила пользования спортивными снарядами. Правила предъявляемые к одежде и обуви для занятия футболом. Знают правила постановки стопы для удара по мячу подъемом. Знают правила постановки стопы для удара по мячу внутренней стороной стопы. Знают правила постановки стопы для удара по мячу внешней стороной стопы. Умеют делать точные передачи мяча на 10,20, 30 м. Составлять недельный и дневной рацион питания. Составлять комплексные тренировки на неделю, месяц год. Умеют делать массаж. Распределить нагрузку во время тренировки. Владеют приемами самомассажа. Владеют Игровыми навыками. Владеют навыками проведения разминки. Владеют навыками проведения восстановительных процедур. Выполняют требования предъявляемые к обуви и форме во время занятий Футболом. Соблюдают личную гигиену. Соблюдают правила поведения на тренировках и соревнованиях.
2	Организация, активного отдыха и турниров.	Принципы и порядок организации активного отдыха Принципы и порядок организации турниров	Знают принципы проведения активного отдыха и турниров. Принципы организации походов. Принципы и порядок изучения Правил игры в футбол. Знают как организовать различные турниры. Умеют организовывать культурно- массовые мероприятия. Умеют проводить различные турниры. Владеют правилами игры. Навыками судейства. Навыками организации соревнований.

3	Психологические основы командного взаимодействия	Психологическая адаптация в команде (коллективе) Поведение в ЧС Влияние вредных факторов на взаимодействие в команде	Знают правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Знают о вреде табакокурения. О вреде употребления наркотиков. О вреде малоподвижного образа жизни. Умеют оказывать первую мед помощь при тяжелых травмах (выпадение языка, эпилепсия и.т.д). Оказывать психологическую поддержку партнеру по команде. Оказывать психологическую поддержку партнеру по команде в Чрезвычайных ситуациях. Распознавать угрозу. Принимать решения. Умеет концентрироваться в нестандартной ситуации. Делать выбор. Разрабатывать альтернативные решения. Расставлять приоритеты. Умеют эффективно сотрудничать и договариваться. Умеют получать радость и удовольствие при работе с партнерами по команде. Умеют устанавливать взаимоотношение в коллективе. Умеют достигать поставленной цели. Умеют работать на команду. Умеют работать в команде. Умеют настраивать себя к матчу. Умеют анализировать соперника. Владеют приемами аутотренинга. Навыками организации соревнований. Пропагандируют отказ от табакокурения и алкоголя. Соблюдают правила поведения во время Чрезвычайных ситуаций. Владеть навыками самоконтроля.
---	--	--	--

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов

№	Примеры заданий	Критерии Оценивания
	Модуль №1 Основы подготовки к игре в футбол	
	Текущий контроль по модулю –15 баллов. Групповая работа – 8 баллов	
	Тема №1 Принципы подготовки к игре футбол	
1	Для того что бы играть в футбол на высоком уровне нужно подготовить свое тело к различным нагрузкам! Покажи 3 упражнения с которых нужно начинать Продемонстрируй медленный бег Продемонстрируй технику бега Покажи упражнения которые помогают легче переносить нагрузки во время бега Покажи упражнения которые помогают восстановиться после бега.	Текущий контроль: 1. Учащийся отвечает на вопрос -1 балл 2. Учащийся демонстрирует упражнения – 1 балл 3. Учащийся демонстрирует медленный бег-1 балл 3. Учащийся бежит в одном темпе -1 балл 4. Учащийся правильно дышит при беге- 1 балл 5. Учащийся демонстрирует хорошую технику бега – 1 балл 6. Учащийся проводит дыхательную гимнастику после остановки – 1 балл 7. Учащийся проводит динамическую паузу -1 балл
2	С какого упражнения нужно начинать разминку что бы не получить травму? Выбери из(предложенных упражнений) с чего нужно начинать разминку для игры в футбол. 1.Нужно разминать только плечевой сустав, руки 2 Нужно разминать только ноги 3. Нужно разминать все тело. Обоснуй свой ответ и покажи	Текущий контроль: 1 . Учащийся отвечает на вопрос- 1 балл 2. Учащийся выбирает начало разминки с головы- 1 балл 3. Учащийся Знает какие группы мышц нужно разминать перед игрой 1 балл 4. Учащийся Знает половину упражнений для разминки перед игрой-1 балл 5. Учащийся Показывает как нужно делать -1 балл 6. Учащийся Делает все по порядку -1 балл 7. Учащийся Демонстрирует хорошую технику и растяжку во время разминки 1 балла
		Групповая работа: 1. Учащийся выбирает упражнения для разминки в парах и тройках- 1 балл

		2. Учащийся демонстрирует их .1 балл 2. Учащийся проводит с другими участниками – 1 балл
	Тема 2 постановка стопы для удара по мячу	
1	Покажи, как нужно ударить ногой по мячу для того что бы он летел ровно? Знает, как поставить стопу для удара по мячу, что бы он летел ровно. Умеет жонглировать мячом ногой Умеет жонглировать мячом головой	Текущий контроль. 1.Мяч летит ровно – 1 балл 2. Учащийся выбирает, как ударить по мячу что бы он летел ровно 1 балл 3. Учащийся демонстрирует правильность постановки стопы -1 балл 4. Учащийся бьет по мячу обеими ногами 1 балла 5. Учащийся жонглирует мячом ногами 1 балла 6 Учащийся жонглирует мячом головой 1 балла Групповая работа: 1. Учащийся делает точно передачу мяча партнеру по команде внутренней стороной стопы на близкое расстояние только правой ногой 1 балл 2. Учащийся делает точно передачу мяча партнеру по команде внутренней стороной стопы на близкое расстояние обеими ногами 1 балла 3. Учащийся делает точно передачу мяча партнеру по команде подъемом на дальнейшее расстояние 1 балла
2	Расскажи, сколько есть способов для удара по мячу. Как нужно ударить, что бы попасть точно в цель. Продемонстрируй способы удара.	Текущий контроль 1. Учащийся рассказывает о способах удара по мячу 1 балл 2. Учащийся выбирает из предложенных упражнений то, которое, по его мнению, правильное -1 балл 3. Демонстрирует постановку стопы 1 балл 4. Попадает в ворота в заданную точку 1 балл 5. Демонстрирует все способы удара по мячу 1 балл 6. Демонстрирует половину способов удара по мячу 1 балл Групповая работа: 1. Попадает в ворота с подачи партнера по команде ногой 1 балл 2. Попадает в ворота с подачи партнера по команде головой 1 балл
	Тема 3 Техничко - тактические действия	
1	1. Объясни принципы тактики и для чего она нужна.	Текущий контроль:

	2. Покажи и расскажи, что нужно сделать по твоему мнению, что бы добиться успеха и выиграть соревнование (игру)	1.Учащийся объясняет принципы тактики -1 балл 2. Учащийся предлагает свою тактику 1 балл 3. Учащийся рассказывает тактический план(свой) 1 балл 4. Учащийся не боится воплотить в жизнь свои мысли по тактике 1 балл 5. Учащийся составляет план на игру (соревнования) 1 балл Групповая работа : 1. Учащийся показывает упражнения для взаимодействия со всей командой- 1 балл. 2. Учащийся показывает упражнения для взаимодействия с несколькими партнерами 1 балл
	Модуль №2 Организация, активного отдыха	
	Текущий контроль по модулю 15 баллов-Групповая работа- 4 балла	
	Тема: Принципы проведения активного отдыха	
1	1.Для чего нужны культурно-массовые мероприятия и походы, объясни? 2.Чем полезен активный отдых. Расскажи	Текущий контроль: 1. Учащийся умеет объяснять, для чего нужны К.М. мероприятия 1 балл 2. Учащийся рассказывает о пользе походов 1балл 3. Учащийся знает правила поведения во время мероприятий 1 балл 4.Учащийся.изучает местность, по которой собирается идти в поход 1 балл 5. Учащийся знает, для чего проводятся К.М. мероприятия 1 балл
		Групповая работа: 1. Учащийся организывает К.М. мероприятия, привлекая друзей, знакомых родителей 1 балл 2. Учащийся помогает тренеру найти общий язык с родителями и другими детьми 1 балл
	Тема 2 Принцип организации турниров	
	1.Для чего нужны турниры, расскажи!? 2. Для проведения турниров ты должен знать правила игры и уметь их объяснить!	Текущий контроль: 1. Учащийся знает для чего нужно проводить турниры 1 балл 2. Учащийся знает правила проведения турниров 1 балл 3. Учащийся знает правила игры в футбол- 1 балл 4. Учащийся может провести занятия по объяснению Правил игры и правила проведения турнира 1 балл

		5. Учащийся умеет обслуживать матч в качестве судьи 1 балл
		Групповая работа 1. Учащийся обслуживает матчи в составе бригады судей 1 балл
Тема 3 Взаимодействие с родителями		
	1. Для чего нужно проводить родительское собрание, расскажи? 2. Должны ли родители участвовать в К.М. мероприятиях проводимых их детьми,	1. Учащийся отвечает на вопрос 1 балл 2. Учащийся понимает значимость родительских собраний-1 балл 3. Учащийся может убедить родителей в том, что посещение родительского собрания проводимое тренером, для него является важным. 4. Родители учащегося оказывает всяческую помощь при организации турниров 5. Родители учащегося участвуют в турнирах(болельщик, судья, игроки)
		Групповая работа 1. Учащийся может помочь тренеру в организации и проведение родительского собрания 1 балл
	Модуль № 3 Психологические основы командного взаимодействия	
	Текущий контроль по модулю – 10 баллов Групповая работа- 3 балла	
	Тема: Психологическая адаптация в команде (коллективе)	
	Для того что бы сосуществовать в социуме (в том числе и в команде) ты должен быть психологически устойчив к различным вызовам и трудностям. Для этого ты должен научиться контролировать свой разум и эмоции.	Текущий контроль: 1. Учащийся понятно излагает свои мысли 1 балл 2. Учащийся уважительно относиться к партнерам по команде и соперникам 1 балл 3. Учащийся умеет достойно вынести проигрыш- 1 балл 4. Учащийся знает о вреде табакокурения и употребления наркотиков- 1 балл 5. Учащийся пропагандирует здоровый образ жизни 1 балл 8. Учащийся знает приемы аутотренинга 1 балл

		Групповая работа: 1. Учащийся умеет наладить психологический климат в команде -1 балла 2. Учащийся помогает наладить взаимодействие с командой 1 балла
Тема 2 Правила поведения при ЧС		
	Для того что бы, не растеряться при ЧС, ты должен уметь оставаться рассудительным, не поддаваться панике и делать все по инструкции.	1.Учащийся не боится принимать решения- 1 балл 2.Учащийся умеет оказывать первую помощь в критической ситуации 1 балл 3.Учащийся изучил инструкцию поведения при ЧС- 1 балл 4. Учащийся координирует действия партнеров во время оказания первой медицинской помощи до прихода врачей 1 балла
Тема 3 Самоконтроль		
	Для того что бы контролировать себя ты должен уметь не поддаваться на провокации и всегда оставаться спокойным.	1.Учащийся может контролировать свои эмоции 1 балл 2. Учащийся не отвечает на провокации со стороны-1 3. Учащийся спокойно реагирует на всякого рода вызовы 1 балл 4. Учащийся спокойно переключается с негативной ситуации на позитивную.
		Групповая работа 1.Учащийся может провести занятие для по самоконтролю 1 балл.

Тест на знание правил игры в футбол

Вопросы:

Ответы:

Сколько человек играют в большой футбол А.9 Б.10 В.11	
---	--

Можно ли играть на квадратном поле А. Нет Б. Иногда В. Да	
Будет ли засчитан гол при ударе от ворот А. Да Б. Нет	
Может ли судья удалить игрока если он забыл с собой взять карточки А. Может Б. Нет	
При каком минимальном количестве игроков одной команды мы можем начать игру А. 6 Б. 7 В. 10	
Можно ли начинать или возобновлять игру без вратаря А. Нет Б. Можно В. Иногда	
Можно ли играть в футбол без разметки поля А. Можно Б. Нет В. Иногда, когда нет возможности разметить поле	
Объясни, что такое вне игры	

Литература:

1. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009.
2. Кардялис К., Александрович Б. Конфликтность и сплоченность спортивных команд: диагностика и оптимизация межличностных отношений // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26. - № 1. - С. 71-78.
3. Немов Р.С. Психология. – М.: Юрайт, Высшее образование, 2010.
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Издательство Института психотерапии, 2005.
5. **Правила игры ИФАБ 2019-2020**
6. Теория и методика футбольного арбитража. Тесты для самоподготовки. Андрей Будогосский
7. **Футбол для начинающих. Основы и правила (Алексей Заваров, 2015)**
8. **"Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола"**
9. Теория и Методика Мини футбола (футзала) Губа В.П.

<https://www.labyrinth.ru/books/197304/>

<http://refcenter.ru/>

<https://skitalets.ru/information/books/4816/>

<https://skitalets.ru/information/books/4811/>

Приложение: Ниже фотографии с моих тренировок, и другие фото для примера:



