

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа: «Футбол», программа разработана на основе учебно-методического пособия «Футбол» под редакцией Г.А.Колодинского М.Просвещение, 2011г. Рабочая программа по футболу предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Учащихся в секции необходимо разделить по возрасту и физическому развитию. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек. Программа рассчитана на три года обучения, возрастная категория 9-14 лет. Учебный план составлен из расчета 76- занятий на учебный год (по 2 часа в неделю). В программе поставлены цели: формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма. В программе поставлены задачи: предупреждение отставания ребёнка в развитии путём восполнения дефицита движений. Весь материал программы распределён в соответствии с принципами комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основные задачи: укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футбола, обеспечение всесторонней физической подготовки, развития силовых, скоростных качеств, координации движений, овладение технических и тактических приёмов игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, воспитание судейских и инструкторских навыков. Все задачи физического воспитания учащихся может решить в рамках дополнительного образования детей: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; повышение физической активности органов и систем организма школьников; повышение физической и умственной работоспособности, освоение основ двигательных навыков и умений. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендую давать занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов. Цель специально физической подготовки достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости. Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке делаю акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические качества ребёнка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Задачи программы. Образовательные: -формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами в футболе; -освоение знаний о футболе, его истории и о современном

развитии, роли в формировании здорового образа жизни;- обучение навыкам и умениям в данной деятельности ,самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;-овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;- освоение ударов по мячу и остановок мяча;-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;- освоение техники ведения мяча;- освоение техники ударов по воротам;- закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей;- освоение тактики игры. Развивающие: - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей; - развитие выносливости; -развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Воспитательные: -воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; - воспитания чувства товарищества, чувства личной ответственности; - воспитания нравственных качеств по отношению к окружающим; - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела. Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 9-14 лет. Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Методы обучения: Словесные: беседы, рассказ, объяснение, указание, сравнение. Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение. Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнения с помощью партнёра, педагога, команды. Ожидаемые результаты: -освоение технических приёмов в процессе перехода к двухсторонней игре; - совершенствование техники владения мячом освоение тактики игры. Нормы подведения итогов соревнования, дружеские встречи. Группы комплектуются по желанию обучающихся на основании письменного заявления родителей (законных представителей) в возрасте от 9 лет, имеющих медицинский допуск для занятий футболом. На второй год обучения на этапе начальной подготовки обучающиеся переводятся на основании приказа директора при условии полного освоения программы первого года обучения на этапе начальной подготовки и сдачи переводных контрольных нормативов по общей физической, технической и специальной подготовке. Работа по программе ведется во время занятий в школе и каникулярное время. На этапе начальной подготовки первого года обучения годовая нагрузка составляет 76 часов (35 учебных недель). Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку – 2 академических часа Учебное занятие состоит из одного часа. Продолжительность одного учебного занятия – 45 мин. с перерывом 5 мин. для отдыха спортсменов. Структура занятия состоит из трех частей: подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ); основной (ОФП, постановка индивидуальной техники, подвижные и спортивные игры); заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, Форма занятий – групповая. Материальное обеспечение программы. Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо: футбольное поле, упражнения в парах, подтягивания, висы). соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности; спортивный зал; футбольные мячи; малые мячи; скакалки; скамейка; турник.

Ожидаемые результаты и способы их проверки. Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков обучающихся в течении 1-го года на этапе начальной подготовки

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование темы	Формы оценки результатов
Должны знать:		
1.	Правила поведения и технику безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи	Опрос, самоконтроль, практическое занятие
2.	Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом	Наблюдение Опрос
3.	Историю развития футбола в России и за рубежом, спортсменов популяризирующих футбол	Опрос, теоретическое занятие
4.	Строение и функции организма	Тест на знание основных частей тела, теоретическое занятие
5.	Режим дня, гигиены, питания юного спортсмена, основные способы закаливания	Практические занятия, опрос
6.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок	Практические занятия, опрос
7.	Приемы аутотренинга	Теоретическое занятие, практическое занятие
8.	Правила соревнований по футболу	Тест на знание правил соревнований, опрос
9.	Командные действия в защите, атаке	Теоретическое занятие, опрос
Должны уметь:		
1.	Соблюдать правила гигиены, режима дня	Наблюдение
2.	Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-преподавателя	Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	Контролировать ЧСС и дыхание во время физических нагрузок	Практические занятия, наблюдение, измерение ЧСС
4.	Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах	Практические занятия, опрос
5.	Выполнять основные технические приемы игры в футбол (ведение мяча, удары по мячу ногой и головой, остановку мяча, передачу мяча, финты, вбрасывание мяча)	Практические занятия, сдача контрольных нормативов

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы первого года обучения на этапе начальной подготовки: освоение всех разделов программы первого года обучения на этапе начальной подготовки; успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов; овладение техникой выполнения ведения, остановки, передачи мяча, финтов, вбрасывания мяча, ударов по мячу ногой и головой; овладения знаниями взаимодействия игроков в линиях защиты, нападения, персональной опеки; повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Диагностика эффективности и реализации программы:

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя проверку теоретических знаний и контроль уровня развития физических качеств обучающихся
Формы подведения итогов реализации программы первого года обучения на этапе начальной подготовки

Промежуточный контроль: теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос); практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

Итоговый контроль: теоретические знания (тесты, устный опрос); практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, технической и специальной подготовке, участие в учебно-тренировочных соревнованиях).

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;

Спорт как часть физической культуры .

2. Развитие футбола в России

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

4. Правила игры в футбол

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

5. Места занятий оборудование

Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

6. Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Плавание произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

7. Техника игры в футбол

Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл .

Виды ударов

Удар по мячу ногой

Более употребительные удары:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,

- удар коленом и удар бедром.

Удары по мячу головой

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Остановка мяча

Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

Финты

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

Отбирание мяча.

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Приемы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

8. Тактика игры в футбол

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг

вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

9. Соревнования по футболу

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий .

Учебно-тематический план на этапе подготовки

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
	Теоретическая подготовка	20	
1.	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	0,5	
2.	Санитарно-гигиенические требования при проведении занятий. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом	1	
3.	История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол	1	
4.	Строения и функции организма	1	
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	
6.	Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1	
7.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	
8.	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа	1	
9.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок	1	
10.	Правила соревнований. Их организация и проведение	0,5	
12.	Тактическая подготовка	1	
	Общая физическая подготовка		26
14.	Общеразвивающие упражнения		8
15.	Строевые упражнения		1
16.	Бег. Спортивная ходьба		1
17.	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове		1

18.	Упражнения для мышц стоп		2
19.	Акробатические упражнения		3
20.	Подвижные игры		10
	Тактическая подготовка		14
21.	Выбор свободного места		1
22.	«Открывание», «закрывание»		2
23.	Угловые удары		1
24.	Штрафные и свободные удары		1
25.	Персональная опека		2
26.	Двигательная защита		2
27.	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля		2
28.	Командные действия в защите и атаке		3
	Техническая подготовка		25
29.	Техника передвижения		1
30.	Удары по мячу ногой		4
31.	Удары по мячу головой		2
32.	Ведение мяча		2
33.	Остановка мяча		2
34.	Передачи мяча		2
35.	Обманные движения (финты)		2

36.	Вбрасывание мяча		1
37.	Прием контрольных нормативов		3
38.	Учебно-тренировочные игры		6
	Итого за год:	10	66
	Всего:	76часов	

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ
Контрольные нормативы

по общей и специальной физической подготовке юных футболистов

<u>Возраст – 9 лет</u>				
№ п/п	Упражнения	Оценка		
		Удовлетворит.	Хорошо	Отлично
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 10 м (с)	2,5	2,4	2,3
2.	Бег 30 м (с)	5,8	5,7	5,5
3.	Бег 50 м (с)	9,0	8,9	8,8
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160
Специальная физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	8,0	7,5	7,0
2.	Вбрасывание руками	6	7	8

<u>Возраст – 10 лет</u>				
№ п/п	Упражнения	Оценка		
		Удовлетворит.	Хорошо	Отлично

Общая физическая подготовка				
1.	Бег 10 м (с)	2,4	2,3	2,2
2.	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,3
3.	Бег 50 м (с)	8,9	8,8	8,7
4.	Прыжок в длину с места (см)	156	162	168
Специальная физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	7,5	7,0	6,5
2.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	9	10
<u>Возраст-11 лет</u>				
1.	Бег 10 м(с)	2.3	2.2	2.0
2.	Бег 30 м с ведением мяча(с)	7.3	6.8	6.4
3.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	9	10	12
<u>Возраст-12 лет</u>				
1.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6.9	6.7	6.4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	175	180
3	Удар на дальность лев+пр.	35	40	43
<u>Возраст-13 лет</u>				
1.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6.7	6.4	6.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	180	185
3.	Удар на дальность	50	55	60
4.	Бросок на дальность	25	26	28
5	Удар на точность	6	7	8
<u>Возраст-14 лет</u>				
1.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6.5	6.3	6.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	180	185	190
3.	Удар на дальность	55	60	65
4.	Бросок на дальность	27	30	32
5.	Удар на точность	7	8	9

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Список литературы для педагога:

1. Футбол. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов Г.А.Колодинский, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. -М: Просвещение, 2011
2. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Швыкова И.А. М., «Тера- Спорт», 2000.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
4. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
7. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.
8. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

