

Муниципальное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 87»

Муниципальное общеобразовательное
учреждение
«Средняя школа №87»

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
протокол № 1
от 29.08.2019 г.

Утверждаю
Директор школы
приказом по школе № 382/1
от «02» сентября 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Для обучающихся 10-12 лет
Срок реализации 2 года

Составитель:
Кузнецов Александр Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2019 г.

Содержание

1. Пояснительная записка;
2. Учебно – тематический план;
3. Содержание программы;
4. Ожидаемые результаты освоения программы;
5. Контрольно-измерительные материалы;
6. Методическое обеспечение программы;
7. Список литературы.

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Актуальность данной программы - реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации.

Одна из форм физической культуры, получивших в последние годы широкое распространение - это игра в футбол, мини-футбол (футзал).

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности футбол, мини футбол становятся всё более популярными в нашей стране.

Значимость программы

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Цель и задачи программы

Цель программы: дать учащимся систематизированные практические знания о мини-футболе.

Задачи программы:

1. обучающие:

- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

2. развивающие:

- развитие психо-физических качеств обучающихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом
- общая физическая подготовка

3. воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы ДЮСШ и адаптирована к условиям Центра детского творчества и учебной нагрузке педагогов дополнительного образования.

Категория учащихся

Возраст учащихся: группа начальной подготовки (НП) – 9-10 лет; детская команда 11-12 лет; юношеская команда 13-14 лет. Количество занимающихся – не более 15 человек в группе.

Условия реализации программы

Занятия проходят: группа НП -3 раза в неделю по 1 академическому часу; 2 раза по 2 академических часа с перерывом для второго и 3 раза по 2 академических часа для третьего и более годов обучения.

Форма организации учебного процесса:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план

1-ый год обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|-------------------------------|---|--------|----------|
| | | всего | теория | Практика |
| 1 | Водное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиенические навыки и знания | 1 | 1 | - |
| 3 | Правила игры в мини-футбол | 2 | 2 | - |
| 4 | ОФП | 48 | 1 | 37 |
| 5 | СФП | 10 | 1 | 9 |
| 6 | Техника игры в мини-футбол | 36 | 1 | 25 |
| 7 | Тактика игры в мини-футбол | 4 | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные нормативы | 2 | - | 2 |
| 9 | Итоговые занятия | 1 | - | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий | | |
| | ИТОГО | 108 ч. | | |

Учебно-тематический план

2-ой год обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|-------------------------|---|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | ОФП | 32 | - | 32 |
| 3 | СФП | 23 | - | 23 |
| 4 | Техника игры | 30 | 1 | 29 |
| 5 | Тактика игры | 18 | 3 | 15 |
| 6 | Контрольные нормативы | 2 | - | 2 |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| 8 | Участие в соревнованиях | Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий | | |
| | ИТОГО | 108 ч. | | |

Содержание программы

1 год обучения

- 1. Вводное занятие:** история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
- 2. Гигиенические знания и навыки:** личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.
- 3. Правила игры в футбол:** футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.
- 4. Общая физическая подготовка:** двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок, массаж, сауна, баня с веником, бассейн и упражнения в нём.
- 5. Специальная физическая подготовка:** развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.
- 6. Техника игры в футбол:** классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.
- 7. Тактика игры в футбол:** тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, пр переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.
- 8. Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП ежегодно.
- 9. Итоговое занятие:** участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий.

Содержание программы

2 год обучения

1. **Вводное занятие:** техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.
2. **ОФП:** прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
3. **СФП:** подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
4. **Техника игры:** анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
5. **Тактика игры:** обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических
6. **Техника игры в футбол:** обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.
7. **Тактика игры:** игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
8. **Основы методики обучения и тренировки футболистов:** рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.
9. **Инструкторская и судейская практика:** судейское руководство игрой, оформление протокола игры.
10. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.
11. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

1. научиться играть в футбол;
2. овладение технико-тактическими действиями в игре;
3. умение организовать команду;
4. улучшение физического и морального состояний учащихся.

Контрольно – измерительные материалы

Формы подведения итогов:

-соревнования по мини-футболу.

Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями по следующим контрольным нормативам:

| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | | | | |
|-----|--|---------------|-----|------|-------|-------|-------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,1 |
| 2. | 6-минутный бег | - | | | | 1300 | 1400 |
| 5. | Прыжок в длину с места с двух ног (см) | 130 | 140 | 155 | 165 | 177 | 195 |
| 6. | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | | | 8,1 | 7,8 | 6,6 | 6,4 |
| 7. | Удар по мячу ногой на дальность (м) | | 15 | 25 | 35 | 40 | 45 |
| 8. | Жонглирование мячом головой/ногами | 2/3 | 4/5 | 6/10 | 10/20 | 15/30 | 20/40 |
| 9. | Удар по мячу ногой на лев./пр. точность в ворота верхом из 10 попыток. | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10. | Вбрасывание мяча из аута из 3 попыток (м) | 3 | 5 | 10 | 13 | 16 | 20 |
| 11. | Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек) | | | 14,5 | 12 | 10 | 9,3 |

Соревнования, в которых принимают участие команды футбольного объединения:

1. Районные и окружные соревнования клуба по мини-футболу.
2. Матчевые встречи с командами ВАО.

Участие в турнирах «Школьной Лиги».

Методическое обеспечение программы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная база: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

Список литературы

1. Футбол. Правила соревнований. М. «Ф и С», 1997 г.
2. Мини-футбол. Правила соревнований. Свердловск, 1998 г.
3. Сушков М.П., Разин М.Б., Лукашин Ю.С., Ваш друг «Кожаный мяч» - М, «Ф и С», 1993 г.
4. Под общ. ред. Лаптенва А. П., Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М., 1981 г.
5. Психосоматика. Авторская методика В. Толкачева. - Сп Б ЛГУ, 1992 г.
6. Футбол Арнид Чанади. «Техника», «Стратегия», 1981 г.
7. Роберт М. Найдиффер. - М. «Ф и С», 1997 г.