

## Пояснительная записка

Рабочая программа детского объединения по футболу составлена на основе общеобразовательной программы дополнительного образования для ДЮСШ (автор К. Гриндлед, 2005 год) с изменениями и дополнениями, не превышающими требования к уровню подготовки. Рабочая программа «Футбол» соответствует Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Уставу, лицензии на осуществление образовательной деятельности. Реализация программы осуществляется согласно учебному плану учреждения и расписанию занятий. Структура программы в целом соответствует примерным требованиям к программам дополнительного образования детей.

Срок реализации программы – 4 года. Для первого года обучения возраст обучающихся – 11-13 лет (мальчики), форма обучения – очная. Приём детей в объединение осуществляется на основании справок о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах данного профиля. Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу (5 часов в неделю). Общее количество часов первого года обучения - 180 часов. Основное назначение программы – становление у школьников ценности здорового образа жизни через регулярные занятия физической культурой и спортом, популяризация футбола среди детского и взрослого населения района.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

### **Основными задачами программы являются:**

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);

- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

### **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 5 часов в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Тематический план занятий первого года обучения**

<b>Темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>1 год обучения</b>
1.Общая физическая подготовка	30	30
2.Специальная физическая подготовка	22	22
3.Техническая подготовка	30	30
4.Тактическая подготовка	22	22
5.Теоретическая подготовка	3	3
6.Учебные и тренировочные игры	70	70
7.Участие в соревнованиях	3	3
Общее количество часов	180	180

## Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### Контрольные нормативы по физической подготовке в технике игры в футбол.

№	Вид упражнения	7-9 лет	10-11	12	13	14	15	16
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>								
	Бег 30 м. (сек.)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
2	Бег 300 м.( сек.)	60,0	59,0	57,0				
3	Бег 400 м. ( сек.)				67,0	65,0	64,0	61,0
4	6-мин бег ( м.)			1400	1500			
5	12-ти минутный бег (м.)					3000	3100	3150
6	Челн. бег 3x10 м. (сек)							4,5
7	Прыжок в длину с места (см.)	160	170	180	200	220	225	240
8	Тройной прыжок в длину с места (см.)	450	460	520	600			
9	Пятикратный прыжок в длину с места (м.)						12	12,5
<b>Специальная физическая подготовка ( для полевых игроков)</b>								
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8
2	Челн. бег 5x10 м. (сек) с ведением мяча				30,0	28,0	27,0	26,0
3	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75	80
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19	20
<b>Техническая подготовка для полевых игроков</b>								
1	Удар по мячу ногой на точность ( число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6
2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7
3	Жонглирование мячом ( кол-во раз)	8	10	15	20	25	30	34
<b>Для вратарей</b>								

1	Удар по мячу ногой на дальность (м)				30	34	38	40
2	Доставание подвешенного мяча в прыжке кулаком (см)				45	50	55	60
3	Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30

### Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								По плану	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	По плану	фактически
1	Теория	История Футбола. Остановка, передача мяча	1	1-6	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	08.09.	
1	Теория	История Футбола. Остановка, передача	1	1-6	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	09.09.	

		мяча							
2	Теория	История Футбола. Остановка, передача мяча	1	1-6	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Знать историю футбола	Текущий	10.09.	
3	Техническая подготовка	Остановка, передача мяча	6	7-14	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	11.09 12.09 15.09 16.09 17.09 18.09	
			8	15-26	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	19.09 22.09 23.09 24.09 25.09 26.09 29.09 30.09	
		Ведение мяча	10	27-38	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	01.10 02.10 03.10 06.10 07.10 08.10 09.10 10.10 13.10 14.10	

			10	39-50	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	15.10 16.10 17.10 20.10 21.10 22.10 23.10 24.10 27.10 28.10	
			10	51-62	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	29.10 30.10 31.10 03.11 04.11 05.11 06.11 07.11 10.11 11.11	
		Остановка мяча	10	63-74	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	12.11 13.11 14.11 17.11 18.11 19.11 20.11 21.11 24.11 25.11	
			10	75-86	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	26.11 27.11 28.11 01.12 02.12	

								03.12 04.12 05.12 08.12 09.12	
	Тактиче- ская подгото- вка		10	87-98	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	10.12 11.12 12.12 15.12 16.12 17.12 18.12 19.12 22.12 23.12	
		Удары по мячу	11	99-110	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	24.12 25.12 26.12 29.12 08.01 09.01 12.01 13.01 14.01 15.01 16.01	
			10	111-122	Техника игры вратаря. Учебная игра. Ловля подброшенного мяча (определяется чувство темпа и мяча); кувырки в перед,назад с мячом в руках (проверяется способность работы на грунте);жонглирование мячом рукой, ногой, головой (упр. на ловкость в работе с мячом).	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	19.01 20.01 21.01 22.01 23.01 26.01 27.01 28.01 29.01	



								30.01	
			10	123-134	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	02.02 03.02 04.02 05.02 06.02 09.02 10.02 11.02 12.02 13.02	
			10	135-146	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	16.02 17.02 18.02 19.02 20.02 23.02 24.02 25.02 26.02 27.02	
			10	147-158	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	02.03 03.03 04.03 05.03 06.03 09.03 10.03 11.03 12.03 13.03	
			10	159-170	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	16.03 17.03 18.03 19.03	

								20.03 23.03 24.03 25.03 26.03 27.03	
			10	171-182	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	30.03 31.03 01.04 02.04 03.04 06.04 07.04 08.04 09.04 10.04	
			10	183-194	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	13.04 14.04 15.04 16.04 17.04 20.04 21.04 22.04 23.04 24.04	
			10	195-206	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	27.04 28.04 29.04 30.04 11.05 12.05 13.05 14.05 15.05	

								16.05	
			11	207-216	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	17.05 18.05 19.05 20.05 21.05 22.05 25.05 26.05 27.05 28.05 29.05	
					Чаепитие			30.05	

#### Учебно-методический комплект

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.

12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.