

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 – 7 -10 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 3 раза в неделю по 1 часу (3 часа в неделю). Общее количество часов первого года обучения - 108 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 3 часа 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

| Темы | Всего часов | 1 год обучения |
|-------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1.Общая физическая подготовка | 18 | 18 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 13 | 13 |
| 3.Техническая подготовка | 18 | 18 |
| 4.Тактическая подготовка | 13 | 13 |
| 5.Теоретическая подготовка | 3 | 3 |
| 6.Учебные и тренировочные игры | 40 | 40 |
| 7.Участие в соревнованиях | 3 | 3 |
| Общее количество часов | 108 | 108 |

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 |
|---|--|---------|-------|------|------|------|------|------|
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | |
| | 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 |
| Специальная физическая подготовка (для полевых игроков) | | | | | | | | |
| 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 |
| Техническая подготовка для полевых игроков | | | | | | | | |
| 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 |
| Для вратарей | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|----|----|----|----|
| 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. Остановк а, 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. (1 ч.) | Знать историю футбола | Текущий | 06.09. | |
| 1 | Теория | История Футбола. Остановк а, 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. (1 ч.) | Знать историю футбола | Текущий | 08.09. | |

| | | | | | | | | | |
|---|------------------------|---|------------------------------------|---------|---|------------------------------------|---------|--|--|
| | | 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 | 4 | 7-14 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 10.09 13.09 15.09 17.09 | |
| | | | 6 | 15-26 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 20.09 22.09 24.09 27.09 29.09 01.10 | |
| | | Ведение мяча | 6 | 27-38 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 04.10 06.10 08.10 11.10 13.10 15.10 | |
| | | | 6 | 39-50 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 18.10 20.10 22.10 25.10 27.10 29.10 | |
| 6 | 51-62 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 01.11 03.11 05.11 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------|---|---------|---|--|---------|--|---|--|
| | | | | | | | | 08.11 10.11 12.11 | |
| | Остановк а мяча | 6 | 63-74 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | | 15.11 17.11 19.11 22.11 24.11 26.11 | |
| | | 6 | 75-86 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | | 29.11 01.12 03.12 06.12 08.12 10.12 | |
| | | 6 | 87-98 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | | 13.12 15.12 17.12 20.12 22.12 24.12 | |
| | Удары по мячу | 6 | 99-110 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | | 27.12 29.01 10.01 12.01 14.01 17.01 | |
| | | 6 | 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 21.01 24.01 26.01 28.01 31.01 02.02 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------|---|--|---------|--|--|
| Тактиче ская подгото вка | 6 | 123-134 | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | 04.02 07.02 09.02 11.02 14.02 16.02 | |
| | 6 | 135-146 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | 18.02 21.02 23.02 25.02 28.02 | |
| | 6 | 147-158 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | 02.03 04.03 07.03 09.03 11.03 14.03 | |
| | 6 | 159-170 | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | 16.03 18.03 21.03 23.03 25.03 28.03 | |
| | 6 | 171-182 | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра. | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | 30.03 01.04 04.04 06.04 08.04 11.04 | |
| | 6 | 183-194 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | 13.04 15.04 18.04 20.04 22.04 25.04 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---------|--|--|---------|--|--|
| | | | 6 | 195-206 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | 27.04 29.04 16.05 18.05 20.05 23.05 | |
| | | | 5 | 207-216 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы | Текущий | 25.05 27.05 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 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, 1881.
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.

