

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.
№ 1



УТВЕРЖДЕНО

Директор MBUDO «ДЮЦ»
Амелина И.Н.
Приказ от "09" 09 2017г.
№ 95-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Футбольной секции «КОЖАНЫЙ МЯЧ»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

4 года

Возраст учащихся:

7-12 лет

Автор/разработчик:

Павлов Юрий Алексеевич

Педагог дополнительного образования

Тула, 2003 год

Пояснительная записка

Актуальность программы

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоевывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития школьников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности. Содержание программы направлено на формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры и имеет слабую физическую подготовку.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Новизна

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки обучающихся в объединении «Кожаный мяч» является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, а так же расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Занятия в объединении имеют свои особенности-это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовки, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение.

На занятиях в объединении «Кожаный мяч» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Основные цели:

Укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки обучающихся.

Расширение арсенала двигательных действий.

Привлечение максимально возможного количества детей занятием футболом.

Задачи:

1. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.
2. Развитие внимания, воображения воспитанников.

3. Обучение и совершенствование технических приемов.
4. Обучение индивидуальной, групповой тактики игры.
5. Воспитание судейских и инструкторских навыков.
6. Стремление сформировать высокий уровень тактико-технической физической подготовленности на каждом этапе занятий.
7. Содействие становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
8. Воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувства коллективизма, развитие лидерских качеств и честности.
9. Укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года.

Возраст: 7-11 лет.

Возраст детей 1 года обучения - 7-8 лет.

Возраст детей 2 года обучения- 8-10 лет.

Возраст детей 3 года обучения - 9-11 лет.

Программа рассчитана на 252 часа.

Формы диагностики используемые при проверке результативности обучения по данной программе.

- наблюдение, опрос, собеседование, результаты выступления на соревнованиях;
- контрольные сдачи нормативов.

Учебно-тематический план занятий 1 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теор.	Прак.	Всего

1.	Физкультура и спорт в России	2	-	2
2.	Развитие футбола в России	2	-	2
3.	Гигиена. Знания и навыки.	2	-	2
4.	Правила игры в футбол.	5	-	5
5.	Места занятий, оборудование	2	-	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка	3	70	73
7.	Техника игры в футбол	2	124	126
8.	Тактика игры в футбол	12	24	36
9.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий		
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	-	4	4
	Всего часов за 42 недели	30	222	252

Содержание программы 1 года обучения.

1. Физкультура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа о значении двигательной активности и физического развития в укреплении здоровья. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

2. Развитие футбола в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа об истории возникновения футбола. Развитие футбола в России. Международные и юношеские соревнования по футболу. Оздоровительная и прикладная направленность футбола.

3. Гигиена. Знания и навыки (2 часа)

Теория (2 часа)

Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию.

4. Правила игры в футбол (5 часов)

Теория (5 часов)

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол».

Роль капитана команды, его права и обязанности.

5. Места занятий. Оборудование (2 часа)

Теория (2 часа)

Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарём и футбольной формой. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

1. Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)

Теория (3 часа)

Беседа о роли ОФП и СФП в спортивной тренировке.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

Практика (70 часов)

- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- специальные упражнения для развития быстроты;
- специальные упражнения для развития ловкости;

- специальные упражнения для развития координации.

7. Техника игры в футбол (126 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика (124 часа)

- ведение мяча;
- жонглирование;
- удары по мячу ногой;
- остановка мяча;
- ложные движения (финты);
- отбор мяча;
- ввод мяча из-за большой линии;
- техника игры вратаря;

8. Тактика игры в футбол (36 часов)

Теория (12 часов)

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.

Практика (24 часа)

- тактика игры в нападение;
- тактика игры к защите;
- тактика игры в вратаря.

Знания, умения к концу 1 года обучения.

К концу 1 года обучения обучающиеся должны **знать**:

- о значении двигательной активности и физического развития в укреплении здоровья;
- об оздоровительной и прикладной направленности футбола;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию;

-правила игры в футбол;

-об уходе за инвентарём и футбольной формой;

-об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки.

Обучающиеся должны **уметь:**

-выполнять акробатические упражнения и упражнения в висах и упорах;

-выполнять легкоатлетические упражнения;

- играть в спортивные и подвижные игры;

-выполнять специальные упражнения для развития быстроты;

-выполнять специальные упражнения для развития ловкости;

-выполнять специальные упражнения для развития координации.

-владеть техникой игры в футбол (ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, техника игры вратаря)

-владеть тактикой игры в футбол (тактика игры в нападение, тактика игры в защите, тактика игры в вратаря)

Учебно-тематический план занятий 2 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теор.	Прак	Всего
1.	Физкультура и спорт в России	2	-	2
2.	Развитие футбола в России	2	-	2
3.	Гигиена. Знания и навыки.	2	-	2
4.	Правила игры в футбол.	5	-	5
5.	Места занятий, оборудование	2	-	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка	3	70	73

7.	Техника игры в футбол	2	124	126
8.	Тактика игры в футбол	12	24	36
9.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий		
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	-	4	4
	Всего часов за 42 недели	30	222	252

Содержание программы 2 года обучения.

1. Физкультура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Беседа о значении двигательной активности и физического развития в укреплении здоровья. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика футбола.

2. Развитие футбола в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу. Оздоровительная и прикладная направленность футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола в России.

3. Гигиена. Знания и навыки (2 часа)

Теория (2 часа)

Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом, предупреждение травматизма при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Режим дня и питания.

4. Правила игры в футбол (5 часов)

Теория (5 часов)

Правила игры в футбол. Спортивные соревнования. Судейская терминология. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям.

5.Места занятий. Оборудование (2 часа)

Теория (2 часа)

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу.

Требования к его состоянию. Уход за футбольными мячами, подготовка их к занятиям и играм.

2. Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)

Теория (3 часа)

Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)

Практика (70 часов)

- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- специальные упражнения для развития быстроты;
- специальные упражнения для развития ловкости;
- специальные упражнения для развития координации.

7.Техника игры в футбол (126 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о технике игры. Характеристика приёмов игры. Изучение техники передвижения, техники владения мячом.

Практика (124 часа)

- ведение мяча;
- жонглирование;
- удары по мячу ногой;
- остановка мяча;
- ложные движения (финты);
- отбор мяча;
- ввод мяча из-за большой линии;
- техника игры вратаря;

8.Тактика игры в футбол (36 часов)

Теория (12 часов)

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика(24 часа)

- тактика игры в нападение;
- тактика игры к защите;
- тактика игры в вратаря.

Знания, умения к концу 2 года обучения.

К концу 2 года обучения обучающиеся должны **знать**:

- об истории возникновения футбола, о развитии футбола в России;
- о предупреждении травматизма при физкультурно-спортивных занятиях, и о доврачебной помощи пострадавшим;
- судейскую терминологию;
- об организации и проведении соревнований;
- технику передвижения, технику владения мячом.
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию;

- правила игры в футбол;
- об уходе за инвентарём и футбольной формой;
- об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки.

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять акробатические упражнения и упражнения в висах и упорах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
- выполнять специальные упражнения для развития координации;
- владеть техникой игры в футбол (ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, техника игры вратаря)
- владеть тактикой игры в футбол (тактика игры в нападение, тактика игры в защите, тактика игры в вратаря)

Учебно-тематический план занятий 3 года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теор.	Прак	Всего
1.	Физкультура и спорт в России	2	-	2
2.	Развитие футбола в России	2	-	2
3.	Гигиена. Знания и навыки.	2	-	2
4.	Правила игры в футбол.	5	-	5
5.	Места занятий, оборудование	2	-	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка	3	70	73
7.	Техника игры в футбол	2	124	126
8.	Тактика игры в футбол	12	24	36
9.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану		

		мероприятий		
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	-	4	4
	Всего часов за 42 недели	30	222	252

Содержание программы 3 года обучения.

1. Физкультура и спорт в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Массовый характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

2. Развитие футбола в России (2 часа)

Теория (2 часа)

Международные и юношеские соревнования по футболу. Характеристика сильнейших команд по футболу в нашей стране и за рубежом.

Международные соревнования по футболу.

3. Гигиена. Знания и навыки (2 часа)

Теория (2 часа)

Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики.

Режим дня. Режим питания. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотиков на здоровье и работоспособность спортсмена.

4. Правила игры в футбол (5 часов)

Теория (5 часов)

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Роль соревнований в спортивной подготовке воспитанников.

5. Места занятий. Оборудование (2 часа)

Теория (2 часа)

Тренажёрные устройства для обучения технике игры, роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по футболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

6.Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)

Теория (3 часа)

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к воспитанникам.

Практика (70 часов)

- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- специальные упражнения для развития быстроты;
- специальные упражнения для развития ловкости;
- специальные упражнения для развития координации.

7.Техника игры в футбол (126 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о технике игры. Характеристика приёмов игры. Изучение техники передвижения, техники владения мячом. Анализ технических приёмов.

Единство техники и тактики игры.

Практика (124 часа)

- ведение мяча;
- жонглирование;
- удары по мячу ногой;
- остановка мяча;

- ложные движения (финты);
- отбор мяча;
- ввод мяча из-за большой линии;
- техника игры вратаря;

8.Тактика игры в футбол (36 часов)

Теория (12 часов)

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Тактика нападения. Тактика защиты. Анализ тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

Практика(24 часа)

- тактика игры в нападение;
- тактика игры к защите;
- тактика игры в вратаря.

Знания, умения к концу 3 года обучения.

К концу 3 года обучения обучающиеся должны **знать**:

- об истории возникновения футбола, о развитии футбола в России;
- о предупреждении травматизма при физкультурно-спортивных занятиях, и о доврачебной помощи пострадавшим;
- судейскую терминологию;
- об организации и проведении соревнований;
- технику передвижения, технику владения мячом.
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию;
- правила игры в футбол;
- об уходе за инвентарём и футбольной формой;
- об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки;
- о значении и содержании самоконтроля, ведение дневника самоконтроля;

- о причинах травм на занятиях по футболу и их предупреждении.

Обучающиеся должны **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
- выполнять акробатические упражнения и упражнения в висах и упорах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
- выполнять специальные упражнения для развития координации;
- владеть техникой игры в футбол (ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, техника игры вратаря)
- владеть тактикой игры в футбол (тактика игры в нападение, тактика игры в защите, тактика игры в вратаря)
- владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости.

Учебно-методический комплекс программы

Необходимым условием для достижения поставленных целей является наличие дидактического материала. К теме подобрана методическая литература. Разработана сеть соревнований по футболу:

1. «Кожаный мяч» - июнь-июль
2. «Локобол» - июнь
3. «Мини-футбол» - в течение учебного года.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. Скакалки,
2. футбольные мячи,
3. баскетбольные мячи,
4. волейбольные мячи,
5. гири, гантели,
6. стойки для обводки мячей,
7. набивные мячи.

Список литературы, используемой педагогом.

1. Настольная книга детского тренера «Футбол». Александр Кузнецов.
2. Дишопс К., Герарде Х. Единоборство в футболе. Терра-спорт. М. 2003.
3. Бухин А. Первая помощь при травмах у детей. М., 1999.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. ТВТ-Дивизион. М., 2006.
5. Дюре Жерар, Жан-Люк Чесно. Обучение базовой технике. Перевод Зубкова, 2002. М., 2002
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Технические приемы игры вратарей. М. 2006.
7. Клековский К.П. Техника ударов. М., 1975.
8. Люкшинов Н.М.. Искусство подготовки высококлассных футболистов в детско-юношеской подготовке. М., 2006.

9. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
11. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
12. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
14. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).