

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

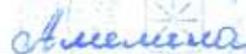
ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮОЦ»

Протокол от "27" 08 2020г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮОЦ»



Амелина И.Н.

Приказ от "31" 08 2020г.

№ 80-осн

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Футбольной секции «КОЖАНЫЙ МЯЧ»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

7 лет

Возраст учащихся:

7-15 лет

Автор/разработчик:

Павлов Юрий Алексеевич

Педагог дополнительного образования

Тула, 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для реализации в 2020-2021 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кожаный мяч» в двух группах - шестого года обучения, в двух группах - седьмого года обучения.

Данная программа разработана на базе ДООП «Кожаный мяч». Основная подготовка 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.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей.

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. Повышенное внимание в воспитание и обучение детей следует уделять физической подготовленности и технико-тактическому мастерству.

Воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувства коллективизма, развитие лидерских качеств и честности.

Укрепление здоровья и закаливание организма, привития интереса к систематическим занятиям футбола.

Режим занятий в текущем году 3 раза в неделю по 2 часа (академический час=45мин.)

Тематический план

Группа шестого года обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Итого 6 часов в неделю.

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятий	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1	Физкультура и спорт в России	Беседа о значении двигательной активности. Укрепление здоровья	2	-
2	Развитие футбола в России	История возникновения футбола в России	2	-
3	Гигиена. Знания и навыки.	Личная гигиена. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	-
4	Правила игры в футбол	Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	5	-
5	Места занятий. Оборудование	Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарем и	2	-

		формой.		
6	Общая и специальная физическая подготовка	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.	3	70
7	Техника игры в футбол	Ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, ввод мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря.	2	124
8	Тактика игры в футбол	Тактика игры вратаря. Тактика игры в защите. Тактика игры в полузащите. Тактика игры в нападении. Тактика игры команды.	12	24
9	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий		
10	Выполнение контрольных упражнений физической и технической подготовке		-	4
Всего за год: 252			30	222

Группа седьмого года обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Итого 6 часов в неделю.

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятий	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1	Физкультура и спорт в России	Беседа о значении двигательной активности. Укрепление здоровья	2	-
4	Правила игры в футбол	Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	5	-
5	Места занятий. Оборудование	Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарем и формой.	2	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	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	3	70

		упражнения для развития координации.		
7	Техника игры в футбол	Ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, ввод мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря.	2	124
8	Тактика игры в футбол	Тактика игры вратаря. Тактика игры в защите. Тактика игры в полузащите. Тактика игры в нападении. Тактика игры команды.	12	28
9	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий		
10	Выполнение контрольных упражнений физической и технической подготовке		-	4
Всего за год: 252			30	222

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для оценки результатов освоения программы

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к состязаниям и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.

20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?

Учащийся в ходе освоения программы должен освоить термины и понятия футбольного словаря:

Арбитр, аритмия, атака, аут, блицтурнир, «братъ игрока», видеть поле, владеть инициативой, воздушная дуэль, войти в игру, выкатить мяч, выбор места, «вытянуть соперника на себя», выход один на один, глубина обороны и атаки, глубокий рейд, голевой момент, грамотная игра, «девятка», динамика игры, диспетчер, дриблинг, жестикуляция, знание соперника, играть широко, игровая интуиция, игровая дисциплина, искусственное положение «вне игры», класс игры, комбинационная игра, контратака, лидер, ложный маневр, мертвый мяч, навязать свою силу, «недодача» мяч, острый пас, полевой игрок, прострельный удар, разбор игры, синхронные действия, «скрещивание», стандартные положения, «стенка», стоппер, тянуть время, укрыть мяч, установка на игру, финал, фланговый проход.

Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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).