
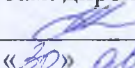


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Самусьский лицей имени академика В.В. Пекарского»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой
доп. образования
 Н.П.Стрельникова
«28» август 2016г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 Е.В. Шадрина
«30» август 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея
 И.П. Иванов
«30» август 2016г.


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности

«Будем футболистами»
Возраст учащихся 10- 12 лет
Срок реализации – 2 года

Автор – составитель:
Сергеев Иван Петрович
педагог дополнительного образования

п. Самусь - 2016 год

Пояснительная записка

Футбол – это всегда тайна, всегда загадка. Интерес к футболу с каждым годом растёт, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия футболом школьников оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Секция футбола в школе

(в посёлке нет ДЮСШ) – это средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, позволяет постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявления воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, отвлекает от пустого время препровождения и тяги к вредным привычкам.

Программа «Будем футболистами» составлена на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета Физическая культура/ под редакцией А. Т. Паршиковой, Москва «Просвещение» 2002, имеет физкультурно- спортивную направленность.

Новизна программы по подготовке юных футболистов заключается в том, что она построена на принципе личностно-ориентированного характера обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения. Программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Актуальность программы состоит в том, что она позволяет:

- расширить объём знаний занимающихся о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности;
- использование этих форм для совершенствования индивидуальных, физических и психических способностей;
- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;

Цели и задачи программы по подготовке юных футболистов:

Цель: всесторонне развивать двигательную систему в соответствии с требованиями, предъявляемые футболом, совершенствовать специфические двигательные способности;

Задачи:

- формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом;
- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей;
- закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и скоростные данные;
- знакомство с основами техники футбола;
- освоение навыков коллективной игры;
- освоение простых специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней;
- формирование личности путём воздействия на моральные и волевые качества занимающихся, которые нужно проявлять в коллективной игре;

Прежде чем приступить к занятиям, каждый занимающийся должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача тренироваться в секции футбола. Организуется следующая учебная группа: подростковый возраст (мальчики) от 10 до 12 лет. Состав группы 12-15 человек. Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся два

раза в неделю по 2 часа. В конце каждого года обучения занимающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.

Учебно-тематическое планирование

№п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов	
		1-й год обучения	2-й год обучения
1.	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Летопись Российского футбола. • Травматизм . • Соблюдение гигиенических умений и навыков. • Правила игры в футбол. • Техника и тактика игры. • Разбор игр. 	20ч.	10ч.
2.	<p><i>Общая физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • ОРУ без предметов. • Упражнения с предметами. • Акробатические упражнения. • Подвижные игры и эстафеты. • Лёгкоатлетические упражнения. • Гимнастические упражнения. 	40ч.	30ч.
3.	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития силы. • Упражнения для развития быстроты. • Упражнения для развития ловкости. • Упражнения для развития специальной выносливости. • Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. 	40ч.	50ч.
4.	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Удары по мячу. • Остановка мяча. • Ведение мяча. • Ложные движения (финты). • Отбор мяча, перехват мяча. • Вбрасывание мяча. • В защите. 	64ч.	69ч.
5.	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактические действия. • Тактика игры в нападении. • Тактика игры в защите. • Тактика вратаря. • Судейская практика. 	32ч.	37ч.
6.	<i>Инструкторская практика.</i>	6ч.	6ч.
7.	<i>Контрольные игры и соревнования.</i>	6ч.	6ч.
8.	<i>Контрольные испытания.</i>	8ч.	8ч.
Всего:		216ч.	216ч.

Содержание программы

Первый год обучения

№п/п	Название раздела	Краткое описание содержания раздела
1.	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Летопись Российского футбола. • Травматизм . • Соблюдение гигиенических умений и навыков. • Правила игры в футбол. • Техника и тактика игры. • Разбор игр. 	<p>История Российского футбола. Соблюдение техники безопасности при занятиях в спортзале во время тренировки. Гигиенические знания футболистов. Знакомство с правилами игры, техническими и тактическими знаниями. Анализ учебных и контрольных игр команды.</p>
2.	<p><i>Общая физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • ОРУ без предметов. • Упражнения с предметами. • Акробатические упражнения. • Подвижные игры и эстафеты. • Лёгкоатлетические упражнения. • Гимнастические упражнения. 	<p>Повороты на месте, перестроение. Упражнения для рук, ног, для мышц шеи, для туловища. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Кувырки вперёд с места. Игры с мячом, игры с бегом, с метанием. Эстафеты встречные и круговые. Бег 30, 60, 100м, прыжки в длину и в высоту. Упражнения на снарядах.</p>
3.	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития силы. • Упражнения для развития быстроты. • Упражнения для развития ловкости. • Упражнения для развития специальной выносливости. • Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. 	<p>Приседания с отягощением, подскоки и прыжки. Бег с изменением направления. Бег с прыжками. Бег «змейкой». Прыжки с разбега, вперёд с поворотом. Кувырки вперёд и назад. Переменный и повторный бег. Игровые упражнения с мячом. Бег: обычный, спиной вперёд, скоростным и приставным шагом.</p>
4.	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Удары по мячу. • Остановка мяча. 	<p>Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячам носком. Удары пяткой. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение внутренней и внешней</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча. • Ложные движения (финты). • Отбор мяча, перехват мяча. • Вбрасывание мяча. • В защите. 	<p>частями подъёма правой и левой ногой. Ведение серединой подъёма. Ложный замах ногой, ложное движение туловища, ложная передача мяча партнёру.</p> <p>Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.</p> <p>Из-за боковой линии с места положения шага. Вбрасывание мяча с разбега.</p> <p>Перехват мяча.</p>
5.	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактические действия. • Тактика игры в нападении. • Тактика игры в защите. • Тактика вратаря. • Судейская практика. 	<p>Тактические действия полевых игроков.</p> <p>Передача мяча открывшемуся партнёру. Выбор места для получения мяча. Освобождение из-под опеки.</p> <p>Зонный метод обороны. Групповые действия защитников.</p> <p>Взаимодействие защитника и вратаря.</p> <p>Выбор исходной позиции в воротах.</p> <p>Розыгрыш свободного удара.</p> <p>Организация построения стенки.</p> <p>Объяснение правил игры при совершении ошибки.</p>
6.	<i>Инструкторская практика</i>	Проведение разминки, показ выполненных технических приёмов.
7.	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола. Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.
8.	<i>Контрольные испытания</i>	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Второй год обучения

№п/п	Название раздела	Краткое описание содержания раздела
1.	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Летопись Российского футбола. • Травматизм . • Соблюдение гигиенических 	<p>История Российского футбола.</p> <p>Соблюдение техники безопасности при занятиях в спортзале во время тренировки.</p> <p>Гигиенические знания футболистов.</p>

	<p>умений и навыков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила игры в футбол. • Техника и тактика игры. • Разбор игр. 	<p>Знакомство с правилами игры, техническими и тактическими знаниями. Анализ учебных и контрольных игр команды.</p>
2.	<p><i>Общая физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • ОРУ без предметов. • Упражнения с предметами. • Акробатические упражнения. • Подвижные игры и эстафеты. • Лёгкоатлетические упражнения. • Гимнастические упражнения. 	<p>Перемена направления движений строя. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Упражнения в парах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Упражнения с отягощением.</p> <p>Кувырки, полёт – кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты.</p> <p>Игры с метанием, с элементами сопротивления. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.</p> <p>Бег на разные дистанции, кроссы, прыжки в длину и в высоту, метания.</p> <p>Упражнения на снарядах.</p>
3.	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития силы. • Упражнения для развития быстроты. • Упражнения для развития ловкости. • Упражнения для развития специальной выносливости. • Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. 	<p>Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.</p> <p>Бег с изменением скорости, челночный бег.</p> <p>Кувырки вперёд и назад. Жонглирование мячом.</p> <p>Комплексные задания: ведение и обводка.</p> <p>Ациклический бег, остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.</p>
4.	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Удары по мячу. • Остановка мяча. • Ведение мяча. • Ложные движения (финты). • Отбор мяча, перехват мяча. 	<p>Резаные удары, удар «подсечка». Удары на точность, силу и дальность. Удары в прыжке с падением. Удары по мячу головой.</p> <p>Остановка с поворотом до 180 градусов, подъёмом опускающегося мяча, мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча различными способами на высокой скорости.</p> <p>Разучивание финтов с учётом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды.</p> <p>Отбор мяча в полушпагате, шпагате и подкате. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Вбрасывание мяча. 	<p>для отбора мяча. Вбрасывание мяча с разбега, с падением на руки.</p>
5.	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактические действия. • Тактика игры в нападении. • Тактика игры в защите. • Тактика вратаря. • Судейская практика. 	<p>Совершенствование игры по избранной тактической системе. Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника. Комбинации с переменной мест. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи. Игра центральных защитников по зонному принципу. Игра по принципу комбинированной обороны. Игра центральных защитников. Выбор места в штрафной площадке при ловле мяча на выходе и на перехвате. Ввод мяча в игру. Игра на выходах. Участие в организации и проведении занятий.</p>
6.	<i>Инструкторская практика</i>	Участие в соревнованиях
7.	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Учебная двусторонняя игра в футбол
8.	<i>Контрольные испытания</i>	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Методическое обеспечение программы

Футбол – эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приёмы, позволяющие осваивать саму игру.

На первом этапе обучения основными **методами** являются:

- Рассказ;
- Простейшее объяснение (инструктирование);
- Показ технического приёма или какого-либо действия;

Сначала происходит демонстрация правильного и чёткого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. При обучении целесообразно использовать на занятиях по футболу методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели – выработке стабилизированного навыка.

Перечень оснащённости учебного процесса:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект спортивного инвентаря по виду спорта;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;

- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;

Основные требования к уровню подготовки юных футболистов

Занимающийся должен знать:

- основы истории развития футбола в России;
- основы олимпийского движения;
- гигиенические нормы и требования к условиям занятий физическими упражнениями;
- врачебно-педагогический контроль;
- основы организации и проведения соревнований;
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Занимающийся должен уметь:

- наблюдать и анализировать игровые ситуации;
- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями;
- владеть навыками судейства по избранному виду спорта;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь;

Занимающийся должен демонстрировать:

Двигательные способности, а именно:

- гибкость;
- координационную способность;
- скоростную способность;
- силовую способность;
- выносливость;

Контрольные нормативы по физической и технической подготовленности

Двигательные способности	Контрольные упражнения	уровень	1-й год обучения	2-й год обучения
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	Н	6	8
		С	8-10	9-12
		В	15	18
Координационные способности	Челночный бег 3 по 10м (сек)	Н	12,0	11,8
		С	10,1-10,4	9,9-10,2
		В	9,9	9,7
Скоростные способности (быстрота)	Бег на 30м,с	Н	11,0	10,5
		С	10,4-10,0	10,2-10,0
		В	8,8	8,7
Скоростные силовые способности	Прыжок в длину с места, см	Н	155	160
		С	165-175	175-180
		В	185	190

Силовые способности	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Н С В	1-2 4-5 6-7	3-4 5-6 7-8
Выносливость	6-минутный бег, м	Н С В	400 450-500 550-600	430 470-550 600-670

Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень.

Литература для педагога:

1. Исаев А. К. Футбол /Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1967
2. Швыков И. А. Футбол в школе /Издательство «Терра-Спорт», Москва 2002
3. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета Физическая культура /под редакцией А. Т. Паршиковой, Москва «Просвещение» 2002.

Литература для учащихся:

1. Журнал «Спорт в школе »
2. Интернет – ресурсы - <https://my.1september.ru/>