

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Глоzman А.Е.
« 11 » Сентября 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
(базовая)

срок реализации – 4 года
возраст детей – 9 -15 лет

Педагог дополнительного образования
Суханцев Вячеслав Вячеславович

Москва
2016

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Футбол», физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень, предназначена для детей 9-15 лет и рассчитана на 4 года обучения.

Игровая деятельность имеет уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных процессов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности. Футбол – весьма эффективное средство для решения этих задач. Программа дополнительного образования «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Цель дополнительной образовательной программы: Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Актуальность программы: в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы «Футбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 9-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе «Футбол»

стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по данной программе.

Особенностями программы также являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность отбирать содержание занятий в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями организма учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, видом учебного учреждения и региональными климатическими условиями;
- учебно-тематическое планирование программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.
- программа предусматривает постепенное усложнение материала из года в год. С каждым новым годовым циклом возрастает время, уделяемое специальной физической подготовке, возрастает интенсивность занятий.

Принципы обучения:

Принцип сознательности и активности. Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов футбола прогресс ученика в этом разделе работы будет минимальный.

Принцип наглядности. При создании правильного представления у занимающихся футболом о техническом приеме или тактическом действии, у ученика появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

Принцип доступности и индивидуализации. Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого ученика.

Принцип систематичности. Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению материала.

Принцип прогрессирования. Усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся футболом.

Способы проверки результатов:

- Непрерывное наблюдение за состоянием ребенка в течение каждой

- тренировки;
- Эстафеты;
 - Мини соревнования внутри группы;
 - Спортивные праздники,
 - Товарищеские матчи,
 - Участие в различных турнирах.

Формы и режимы занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год на группу.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Первый год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках. Физическая культура и спорт в России.	2	-
2	Изучение основных элементов разминки.	2	12
3	Правила игры в футбол.	3	12
4	Изучение упражнений на общую выносливость.	2	17
5	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.	2	16
6	Изучение упражнений, развивающих гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость.	2	17
7	Изучение упражнений, направленных на развитие координации и ориентации в	2	11

	пространстве. Разучивание упражнений, развивающих быстроту и ловкость.		
8	Техника игры в футбол.	2	16
9	Тактика игры в футбол.	2	8
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	14
11	Соревнования по футболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	
ИТОГО			144 ЧАСА
№	ТЕМА	Количество часов	
	<i>Второй год обучения</i>	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках, двигательный режим, закаливание. Гигиенические навыки. Развитие футбола в России.	2	-
2	Закрепление и совершенствование основных и дополнительных элементов разминки.	2	12
3	Правила игры в футбол. Элементы судейства футбольных игр.	3	12
4	Закрепление и совершенствование упражнений на общую выносливость.	2	16
5	Техника игры в футбол	2	18
6	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость.	2	16
7	Выполнение сложно координационных упражнений, направленных на совершенствование координации и ориентации в пространстве.	2	11
8	Тактика игры в футбол.	6	12
9	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих быстроту и ловкость.	2	8
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	14
11	Соревнования по футболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	

ИТОГО		144 ЧАСА

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Третий год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках, двигательный режим, закаливание. Гигиенические навыки. Различия между мини-футболом и футболом.	2	-
2	Закрепление и совершенствование основных и дополнительных элементов разминки.	2	12
3	Правила игры в футбол. Элементы судейства футбольных игр.	3	12
4	Закрепление и совершенствование упражнений на общую выносливость.	2	16
5	Техника игры в футбол	2	17
6	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость.	2	16
7	Выполнение сложнокоординационных упражнений, направленных на совершенствование координации и ориентации в пространстве. Специальная физическая подготовка.	2	11
8	Тактика игры в футбол.	6	13
9	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих быстроту и ловкость.	2	8
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	14
11	Соревнования по футболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	
ИТОГО		144 ЧАСА	

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Четвертый год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках. Развитие физической культуры и спорта в России.	2	-
2	Врачебный контроль	2	-
3	Правила игры в футбол. Организация соревнований по футболу.	3	12
4	Общая физическая подготовки. Упражнения на общую выносливость, быстроту и ловкость.	2	21
5	Техника игры в футбол	3	17
6	Основы методики обучения и тренировки футболистов.	2	8
7	Тактика игры в футбол.	11	20
8	Специальная физическая подготовка.	3	20
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	16
11	Соревнования по футболу.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.	
ИТОГО			144 ЧАСА

Содержание программы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Физическая культура в системе образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки

Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в российских юношеских соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают

общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Следовательно, в возрасте 13-16 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам

целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Приёмы игры:

Бег с мячом по прямой.

Ведение мяча с быстрым изменением движения

Передача мяча в движении

Обманные движения на скорости

Ведение мяча с уходом от преследования

Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы

Обыгрыш один на один

Обыгрыш быстро сближающегося защитника

Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

Отработка различных коротких передач в движении

Отработка ответного паса в движении

Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд

Короткая передача с лёта

Короткие передачи в движении

Ритмичная смена ног при выполнении передачи

Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса

Быстрый пас и остановка мяча

Короткий пас в движении

Обработка мяча и точность передачи

Отработка удара после розыгрыша стенки

Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта

Удар подъёмом

Удар в ворота по движущемуся мячу

Отработка ударов с обеих ног

Отработка ударов с острого угла

Ведение мяча с ударом

Удар в ворота после обводки

Удар головой на силу и точность

Удар головой в прыжке

Индивидуальная игра головой

Контроль мяча при игре головой

Удар по воротам после передачи с фланга

Удар по воротам головой после фланговой передачи

Передача мяча в движении назад под удар партнёру

Поперечные передачи и завершение атаки в движении

Финт «ложный замах на удар».

Финт «ложная остановка».

Финт «пробрось мяч».

Финт «уход с мячом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру».

Игра вратаря:

Техника броска

Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга

Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи

Подбор катящегося мяча

Ловля мяча после сильного удара на уровне груди

Введение катящегося мяча в игру

Различные ситуации при отражении удара

Тактическая подготовка

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ЛИТЕРАТУРА

Андреев С.Н. Футбол в школе. Издательство Физкультура и спорт. Москва 1986 г.

Андреев С.Н. Мини футбол. Издательство Физкультура и спорт. Москва 1981 г.

Сто одно упражнение для юных футболистов. Издательство А.С.Т. Астрель. Москва 2003

Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный Футболист. Издательство Физкультура и спорт. Москва 1983 г.

Харви Д. и Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. Издательство Шико. Москва 2007 г.

Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап
Издательство Олимпия. Человек. Москва 2008 г.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. VI этап.
Издательство Олимпия. Человек. Москва 2008 г.

Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных футболистов. Издательство Физкультура и спорт . Москва 1985 г.