

Департамент образования мэрии города Ярославля
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
детский оздоровительно-образовательный центр имени А. Матросова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ДООЦ

им. А. Матросова

 Т.В. Рейхард

« _____ » _____ 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

для детей 7 – 16 лет

срок реализации 21 день

Авторы-составители:

коллектив педагогов

г. Ярославль, 2017 год

Пояснительная записка.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Актуальность данной программы - реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации.

Одна из форм физической культуры, получивших в последние годы широкое распространение - это игра в футбол.

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности футбол является популярным в нашей стране.

Цель программы: дать учащимся систематизированные практические знания о футболе.

Образовательные задачи:

- изучение теоретических сведений о футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в футбол;
- развитие психо-физических качеств учащихся;
- общая физическая подготовка;
- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы ДЮСШ и адаптирована к условиям загородного детского центра.

Возраст учащихся: группа начальной подготовки (НП) – 7-9 лет; детская команда 10-13 лет; юношеская команда 14-16 лет. Количество занимающихся до 15 человек в группе.

Занятия проходят 6 раз в неделю по 3 часа (утром и вечером по 1,5 часа).

Форма организации учебного процесса:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. овладение технико-тактическими действиями в игре;
2. умение организовать команду;
3. улучшение физического и морального состояний учащихся.

Формы подведения итогов: соревнования по футболу.

Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями по следующим контрольным нормативам

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		7-8	9	10	11-12	13-14	15-16
1	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1
2.	6-минутный бег	-	-	-	-	1300	1400
5.	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	130	140	155	165	177	195
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	8,1	7,8	6,6	6,4
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	15	25	35	40	45
8.	Жонглирование мячом головой/ногами (кол-во раз)	2/3	4/5	6/10	10/20	15/30	20/40

9.	Удар по мячу ногой на лев/пр точность в ворота верхом из 10 попыток.	4	5	6	7	8	9
10.	Вбрасывание мяча из аута из 3 попыток (м)	3	5	10	13	16	20
11.	Ведение мяча с обводом стоек и удар по воротам (сек)	-	-	14,5	12	10	9,3

Соревнования, в которых принимают участие команды футбольного объединения:

1. Соревнования между загородными детскими центрами по футболу.
2. Соревнования между командами отрядов.
3. Товарищеские встречи между учащимися объединения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Гигиенические навыки и знания	1	1	-
3	Правила игры в футбол	2	1	1
4	Общезначительная подготовка	13	1	12
5	Специальная физическая подготовка	8	1	7
6	Техника игры в футбол	22	1	21
7	Тактика игры в футбол	4	2	2
8	Контрольные нормативы	2	-	2
9	Итоговые занятия	1	-	1
10	Участие в соревнованиях	Согласно плана спортивных мероприятий		
ИТОГО		54	8	46

Содержание занятий программы

1. **Вводное занятие:** история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
2. **Гигиенические знания и навыки:** личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.
3. **Правила игры в футбол:** футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.
4. **Общая физическая подготовка:** двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок, массаж, сауна, баня с веником, бассейн и упражнения в нём.
5. **Специальная физическая подготовка:** развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.
6. **Техника игры в футбол:** классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.

7. **Тактика игры в футбол:** тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, при переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.
8. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП еженедельно.
9. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

Методическое обеспечение программы.

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная база: стадион детского центра;
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

Список литературы

1. Футбол. Правила соревнований. М. «Ф и С», 1997 г.
2. Мини-футбол. Правила соревнований. Свердловск, 1998 г.
3. Сушков М.П., Разин М.Б., Лукашин Ю.С., Ваш друг «Кожаный мяч» - М, «Ф и С», 1993 г.
4. Под общ. ред. Лаптенва А. П., Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М., 1981 г.
5. Психосоматика. Авторская методика В. Толкачева. - Сп Б ЛГУ, 1992 г.
6. Футбол Арнид Чанади. «Техника», «Стратегия», 1981 г.
7. Роберт М. Найдиффер. - М. «Ф и С», 1997 г.