

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Футбол М» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей школьного возраста.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им реализовывать свои потребности в движении, достижении значимых результатов в элементарных спортивных играх, соревнованиях дворового, общешкольного и более высокого уровней .

Цель и задачи

Цель разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- обучение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной,
- обучение групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- обучение элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что основой подготовки занимающихся является технико–тактическая подготовка юных футболистов. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Сроки реализации программы и возраст детей

Программа рассчитана на 1 год обучения (114 часа в год) для детей 11-17 лет. Группы формируются в соответствии с возрастом и физическим развитием, по 15 человек в группе.

Формы и режим занятий.

Занятия групповые, 3 часа в неделю, возможны сдвоенные занятия. Занятия проводятся в большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках,

прилегающих к территории школы. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.)

Методы и формы работы. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Показ и объяснение техники владения мячом дополняется демонстрацией видеозаписей. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании обучения у школьников будет:

Воспитано – уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолевать трудности.

Развито – психологическая устойчивость и интерес к спорту, в частности к футболу; достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширен кругозор и знания по судейству игры в футбол; маневренность и подвижность в играх.

Будут знать и уметь (владеть) – игровыми ситуациями и достигнут высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости.

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- правила использования спортивного инвентаря

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- владеть игровыми ситуациями на поле.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях. Не менее 2-х раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся. Выполнение

контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются.
(см. Приложение)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	прак-ка
	Вводное занятие	4	4	-
1	Гигиена и врачебный контроль	4	2	2
2	Правила игры в футбол	4	4	-
3	ОФП и СФП	20	4	16
4	Техника игры в футбол	50	6	44
5	Тактика игры в футбол	24	4	20
6	Соревнования	6	-	6
	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	114	24	90

СОДЕРЖАНИЕ

1-й год

Вводное занятие.

Знакомство с детьми. ТБ на занятиях и в помещении. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

1. Гигиена и врачебный контроль

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Особенности прохождения врачебного контроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля.

2. Правила игры в футбол.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

3. ОФП и СФП (Общая и специальная физическая подготовка)

Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Легкоатлетические

упражнения. Лыжи. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

4. Техника игры в футбол

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практика. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. (См. Приложение).

5. Тактика игры в футбол

Тактика и тактическая комбинация. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом. Тактика нападения и защиты (индивидуальные действия без мяча и с мячом, групповые действия, тактика вратаря). (См. Приложение)

6. Соревнования

Правила участия в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях.

Итоговое занятие

Контрольные испытания. Подведение итогов участия в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лекционный материал.
2. Методика работы со спортивным инвентарём.

3. Шишин В.А. Дидактический материал по физической культуре для учащихся. – Саратов: «Лицей», 2001 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.
7. Овчинникова Ю.К. Методические рекомендации по использованию соматических упражнений в образовательно – воспитательном процессе по физической культуре школьников и учащейся молодежи – Тамбов, 2002 г.

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)