

Государственное общеобразовательное учреждение
гимназия № 293
Красносельского района

Согласовано
Решение СОУ
от 26.06.2008
Протокол N 10



Образовательная программа

«Футбол»

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Антипов Владимир Ильич

Санкт-Петербург
2008 год

Пояснительная записка

Данная программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Футбол - игра универсальная, не зря её называют народной. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что на современном этапе традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре, расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с общим уклоном в сторону игровых видов спорта и, в первую очередь, футбола.

Кроме того, внимание государства к развитию физкультуры и спорта, а также наличие у гимназии прекрасной спортивной базы, включающей два современных спортивных зала, тренажёрный зал и школьный стадион, не оставляют сомнений в актуальности данной программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней гармонически сочетаются преобладающие практические занятия с необходимой теоретической подготовкой, а также в том, что основной упор делается не столько на общефизическую и специальную подготовку, сколько на индивидуальную работу с мячом и приобретение первичных тактических навыков.

Цель программы.

Создать условия для всестороннего развития младших школьников на основе их творческой и физической активности.

Задачи для первого и второго годов обучения:

Образовательные:

1. Формирование представлений об игре в футбол.
2. Обучение основным техническим (передача, остановка, ведение и отбор мяча у

3. соперника) и тактическим приемам и совершенствованию полученных навыков;

4. Обучение правилам и элементам игры в футбол.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие гармоничному физическому развитию.

Развивающие:

1. Развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
2. Развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);

Воспитательные:

1. Формирование интереса к игре.
2. Воспитание трудолюбия, целеустремлённости, волевых качеств, умения работать в коллективе единомышленников.
3. Приобщение к здоровому образу жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

К занятиям по обучению игре в футбол привлекаются учащиеся на первом году в возрасте 7- 8 лет и на втором году 9-10 лет.

Заниматься может *каждый учащийся, допущенный врачом.*

Программа дополнительного образования по обучению игре в футбол рассчитана на 2 года по 144 часа (всего 288 часов).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Ожидаемые результаты I-го года обучения в конкретном выражении
(нормативах):**

NQ п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м,	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	У дары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Способы определения результативности вполне традиционны и заключаются в следующем:

- Наблюдения педагога за динамикой успехов каждого обучающегося;
- Сдача контрольно-измерительных нормативов по всем разделам учебной программы;
- Конкурсы, эстафеты, соревнования, тестирования, опросы;
- Общественное мнение, формируемое по отношению к каждому воспитаннику и к команде в целом.

Учебно – тематический план

1-го и 2-го года обучения

	Наименование темы	Количество часов					
		Теория		Практика		Всего	
		1й год	2й год	1й год	2й год	1й год	2й год
1.	Вводное занятие	1	1	-	-	1	1
2.	Теоретические основы игры	8	12	-	-	8	12
3.	Общефизическая подготовка	4	4	26	26	30	30
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	18	18	20	20
5.	Техническая подготовка	6	4	34	38	40	42
6.	Тактическая подготовка	4	6	16	14	20	20
7.	Товарищеские встречи	-	-	23	17	23	17
8.	Итоговое занятие	1	1	1	1	2	2
9.		26	30	118	114	144	144

Содержание программы 1-го года обучения

1 Вводное занятие

Теория. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

2 Теоретические основы игры

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом .

. Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

3 Общефизическая подготовка

Теория. Различные группы мышц и методы воздействия для их тренировки

Практика. Строевые упражнения.

- ◆ повороты на месте, размыкание уступами;
- ◆ перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- ◆ обозначение шага на месте;
- ◆ движение строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов для

- ◆ мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- ◆ рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- ◆ туловища: наклоны, повороты и вращения; поднятие прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, вышады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);

- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении. Акробатические упражнения:

кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения:

бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию.

Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

4 Специальная физическая подготовка

Теория. Теория развития скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости.

Практика. Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- ♦ эстафеты с элементами старта;
- ♦ подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- ♦ стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- ♦ бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- ♦ обводка препятствий;
- ♦ подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- ♦ остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- ♦ челночный бег.

Упражнения для скоростно-силовых качеств:

- ♦ подскоки и прыжки после приседа;
- ♦ прыжки в глубину;
- ♦ спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- ♦ вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- ♦ подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- б/удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

5 Техническая подготовка

Теория. Техника передвижения футболиста по полю. Обращение с мячом.

Практика. Тренировка техники передвижения:

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Остановка мяча.

Ведение мяча.

Обманные движения (финты).

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

6 Тактическая подготовка

Теория. Расстановка футболистов на поле. Тактические варианты ведения игры.

Тактические схемы. Понятия об атаке, защите, контратаке.

Практика. Отработка индивидуальных действий без мяча. Индивидуальные действия с мячом.

Групповые тактические действия.

7 Товарищеские встречи

Практика. Двусторонние матчи с вариантами составов.

8 Итоговое занятие *Теория.* Проверка теоретических знаний. *Практика.* Конкурс на точность

ударов по воротам.

Содержание программы 2-го года обучения

1 Вводное занятие

Теория. Техника безопасности при игре в футбол. Победы и поражения петербургского и российского футбола.

2 Теоретическая подготовка

Теория. Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Занятия физической культурой в домашних условиях

Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности

Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеofilьмов

3 Общефизическая подготовка

Теория. Значение и теория развития самых различных групп мышц для будущего футболиста.

Практика. Подвижные игры и эстафеты:

- ◆ метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- ◆ подвижные игры с элементами легкой атлетики
- ◆ подвижные игры на внимание и координацию движения;
- ◆ подвижные игры с мячами;
- ◆ подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.
- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- ◆ эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- ◆ подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- ◆ стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- ◆ рывки с партнером за овладение мячом;
- ◆ бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

8.

4 Специальная физическая подготовка

Теория. Значение развития выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений для футболиста.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- ♦ прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- ♦ спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- ♦ бег с преодолением препятствий;
- ♦ броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- ♦ силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- ♦ эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- ♦ повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- ♦ рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- ♦ кроссы с переменной скоростью;
- ♦ переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- ♦ кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ♦ ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- ♦ групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- ♦ игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

5 Техническая подготовка

Теория. Значение и основы развития технического мастерства владения мячом для футболиста.

Практика. Техника передвижения:

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой:

9.

внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и тящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и дной частью подъема; удары внешней частью подъема;

на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход ижущемуся партнеру.

Удары по мячу головой:

средней частью лба без прыжка на месте;

по летящему навстречу мячу;

на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Ведение мяча:

• внутренней или внешней частью подъема;

• правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления

между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над

Остановка мяча:

• подошвой, внутренней стороной стопы;

• летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Обманные движения (Финты):

«остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч

выполняется рывок с мячом);

• «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

6 Тактическая подготовка

Теория. Современные тактические схемы расстановки игроков. Основы игры в атаке и в обороне. Варианты оборонительной игры. Перестройка тактики во время игры.

Практика. Отработка групповых тактических действий в малых группах и в двухсторонней игре. Игра «атака против обороны», «оборона против атаки».

7 Товарищеские встречи

Практика. Закрепление полученных навыков в двусторонних играх.

8 Итоговое занятие

Теория. Итоговое тестирование по теоретическим вопросам.

Практика. Конкурс «Лучший футболист команды».

Список литературы для педагогов

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..
2. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
8. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
10. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
11. Хорст Вайн. «Как научиться играть в футбол».

Список литературы для детей

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Российский футбольный союз ассоциация мини-футбола России.
2. В.Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини-футбол игра для всех. Российский футбольный союз ассоциация мини-футбола России.

Методическое обеспечение программы

(1 и 2 годы обучения)

	Тема	Форма занятия	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Видеофильм	Опрос
2	Теоретические основы игры	Лекция, беседа и семинарские занятия	Плакаты, схемы, видеоматериалы, стадион, мячи	Опрос, тестирование
3	Общефизическая подготовка	Беседа практическое занятие	Плакаты, схемы, спортивный зал, стадион, мячи набивные, скамейки гимнастические, скакалки, маты, тренажёры	Соревнования, эстафеты, сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	Беседа практическое занятие	Спортзал, футбольные мячи, стойки для обводки, ворота.	Конкурсы, эстафеты, игра, сдача нормативов
5	Техническая подготовка	Практические занятия, подвижные игры	Спортзал, стадион, спортивный инвентарь отработки техники работы с мячом (мячи, стойки, ворота), видеозаписи виртуозной работы с мячом	Конкурсы жонглирования мячом, лучшего ведения, точности ударов по воротам, лучших вратарей
6	Тактическая подготовка	Просмотр видеоматериалов по тактике игры, тактические занятия, практическая отработка тактических вариантов ведения игры	Видеоматериалы спортзал, стадион, мяч и, магнитная доска	Практическое тестирование, двусторонняя игра с отработкой игры в атаке и обороне и коллективного отбора мяча
7	Товарищеские встречи		Спортзал, стадион, мячи	Двусторонняя игра
8	Итоговое занятие	Зачёт, игра Игра	Спортивный зал	Конкурс «Лучший футболист команды»