

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
МУДО ДТДиМ
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО ДТДиМ
Т.В.Сапожникова
«25» августа 2020г. №180

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗНАКОМСТВО С ФУТБОЛОМ»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся 7-9 лет
Срок реализации 2 года

Составитель:
Попов Дмитрий Михайлович,
тренер-преподаватель

Копейск
Год создания 2020

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Название программы: «Знакомство с футболом»

- **Тип программы:** модифицированная
- **Образовательная область:** физкультура и спорт
- **Направленность деятельности:** физкультурно-спортивная
- **Способ освоения содержания образования:** репродуктивный, творческий
- **Уровень освоения содержания образования:** общекультурный
- **Уровень реализации программы:** начальное образование
- **Форма реализации программы:** групповая
- **Продолжительность реализации программы:** 2 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу для детей начальной подготовки 1-го года обучения составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, «ФУТБОЛ», утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2010 г.

Программа рассчитана на 216 часов, первый год обучения 144 часа в том числе на контрольные и практические работы.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на начальной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа построена по принципу постепенности и доступности. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном игровой характер и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, подвижные игры. На это отводиться в тренировке до 60% времени, а 40% - на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей:

Благоприятные периоды развития физических качеств

| Морфофункциональный показатели, физические | возраст | | |
|--|---------|--|--|
| | | | |
| Рост | | | |
| Мышечная масса | | | |
| Быстрота | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | |
| Сила | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | | |
| Анаэробные возможности | | | |
| Гибкость | | | |
| Координационные | | | |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| способности | | | |
| Равновесие | | | |

В занятиях на этом этапе учитывается, что мальчики 7-9 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому применяю индивидуальный подход к занимающимся.

В этот возрастной период происходит развитие мышц и развивается связочный аппарат. Мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы и медленнее – мелкие. Это главная причина плохого выполнения упражнений на точность. В связи с этим дается много упражнений на точность. Так же, в этот период развитие мышц сгибателей из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц разгибателей. Поэтому во время занятий используются упражнения специально направленные на укрепление мышц разгибателей. Учитывая, что плохо развиты сухожилия, высота прыгивания минимальная. В большом количестве используются упражнения динамического характера. Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику два раза в год.

Цель программы:

Первоначальный набор. Расширение арсенала двигательных действий.

Основные задачи программы на данном этапе:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

4. Ориентировочный прогноз успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа

Весь программный материал представленный составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний
- Медицинское обследование.

Учебный план
Предмет-футбол
Год обучения – 1

| № | Разделы подготовки | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---|--|------------------|--------|----------|------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | 4 | 4 | | |
| 2 | Специальная и общая физическая подготовка | 76 | | 76 | |
| 3 | Техническая подготовка | 32 | | 32 | |
| 4 | Тактическая подготовка | 10 | | 10 | |
| 5 | Участие в товарищеских играх, соревнованиях; | 20 | | 20 | |
| 6 | Контрольно-переводные испытания; | 2 | | 2 | тестирование |
| | Общее количество часов | 144 | 4 | 140 | |

Число соревнований у юных спортсменов планируется : «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1. При обучении технике бега в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

В упражнениях и подвижных играх рекомендуется применять бег с изменением направления и скорости.

2. При обучении технике прыжков в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

3. При обучении технике остановок в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

4. При обучении технике поворотов в стороны и поворотов назад в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

1. При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:

- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

2. Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:

- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча («скоростное» ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРОВ:

1. На этом этапе рекомендуется начинать обучение с ударов средней частью подъёма и внутренней стороной стопы.
2. Последовательность обучения ударам средней частью подъёма и внутренней стороной стопы (с учётом постепенного усложнения условий выполнения):
 - мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, ударить средней частью подъёма по падающему мячу;
 - мяч в руках перед собой, выпустить мяч из рук, дать удариться о землю, ударить средней частью подъёма после отскока;
 - по неподвижному мячу;
 - по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему игроку;
 - после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние;
 - по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока;
 - по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока;
 - после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние;
 - после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние (например, обводки 2-3 стоек или конусов).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ФИНТОВ

1. Последовательность обучения финтам при формировании начальных умений:
 - на месте;
 - в движении в медленном темпе;
 - в движении в быстром темпе;
 - в движении с обыгрышем конусов или стоек;
 - в движении против соперника.
2. При обучении финтам в единоборствах с соперником соблюдается принцип постепенного усложнения условий выполнения технических приёмов:
 - лицом к сопернику;
 - боком к сопернику;
 - спиной к сопернику.
3. Финты для обучения выбираются тренером самостоятельно, исходя из уровня подготовленности игроков. Рекомендуется начинать с наименее сложных, например:
 - ложный выпад перед мячом с уходом в противоположную сторону;
 - перенос ноги через мяч движением наружу («ножницы») и т.п.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

1. При обучении отбору мяча постепенно усложнять условия выполнения отбора мяча:

- при атаке соперника спереди;
- при атаке соперника сбоку.

2. При обучении отбору мяча ударом ногой и остановкой ногой последовательно применять следующие способы:

- в выпаде;
- в шпагате;
- в подкате.

3. Обучение отбору мяча толчком плечо в плечо осуществляется при атаке соперника сбоку.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

1. При обучении постепенно усложнять условия выполнения передач мяча:

- на месте;
- на месте с уходом в сторону;
- в движении;
- в движении с изменением направления;
- низом (короткие, средние);
- верхом (короткие, средние).

2. При обучении применять следующие способы:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внешней стороной стопы.

3. Сочетать методы упражнения с игровыми методами для эффективности обучения технике передач.

4. В игровых упражнениях уделять внимание тактической составляющей при выполнении передач (например, пас в дальнюю от соперника ногу, передача мяча партнёру дальней от соперника ногой и т.п.).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ (ПРИЁМА) МЯЧА

1. При обучении постепенно усложнять условия выполнения остановки мяча:

- на месте;
- в движении;
- в прыжке.

2. При обучении приёму мяча ногой последовательно применять следующие способы:

- подошвой;
- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъёма;
- бедром;
- внутренней частью подъёма;
- внешней стороной стопы.

3. Приём мяча туловищем осуществляется грудью.

4. Остановка мяча головой осуществляется средней частью лба.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ГОЛОВОЙ:

1. ВАЖНО!!! Использовать для упражнений облегчённые мячи, не вызывающие болезненных ощущений при ударах головой: мягкие резиновые, поролоновые, спущенные.

2. При обучении применять следующие способы:

- удар серединой лба;
- удар серединой лба с поворотом;
- удар боковой частью лба;
- удар головой в падении.

3. В упражнениях постепенно усложнять условия выполнения технических приёмов:

- на месте, мяч в руках у бьющего, удар;
- на месте, мяч в руках у бьющего, удар после невысокого подброса мяча над головой самому себе;
- удар после наброса мяча руками партнёром;
- удар в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру;
- жонглирование ударами головой в паре с партнёром;
- жонглирование ударами головой в 2 касания (остановка + передача) в паре с партнёром.

Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по темам.
2. Знакомятся с основными правилами игры в футбол.
3. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
4. Применяют в игре: действия с мячом ведения мяча, удар по мячу, остановку, передачу мяча
5. Повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.
6. Участие в товарищеских играх, соревнованиях по футболу.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Футбольное покрытие с синтетическим покрытием- 1
2. Игровой зал;
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка для обучающихся (туалет).

Оборудование:

3. футбольные ворота 2х3 2шт;
4. футбольные ворота 1х1 2шт;
5. стойки для обводки 10 шт;
6. отражающие стенки 2шт;

Инвентарь:

1. флажки угловые;
3. комплект конусов;
4. комплект барьеров;
5. мячи футбольные;
6. планшет магнитный;
7. сетка для мячей;
8. насос для накачивания мячей;
9. жилеты разноцветные

Основные формы занятий

| | |
|--|---|
| Урочная форма: - групповое занятие; - теоретическое занятие; - товарищеская игра. | Внеурочная: - соревнование; - домашнее задание. |
|--|---|

Методы организации и проведения образовательного процесса.

| | | |
|--|---|---|
| <i>Словесные методы:</i> · Описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды распоряжения; · подсчёт. | <i>Наглядные методы:</i> · показ упражнений и техники футбольных приёмов · использование учебных наглядных пособий и видеофильмы, DVD, слайды · жестикуляции. | <i>Практические методы:</i> · метод упражнений; · метод разучивания по частям; · метод разучивания в целом; · соревновательный метод; · игровой метод; · непосредственная помощь тренера-преподавателя. |
|--|---|---|

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

форма аттестации

контрольно-переводные нормативы

Рекомендуемая литература

1. Бриль М.С. Отбор в спортивные игры. - М.: ФиС, 1980.
2. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М., ФиС, 1979.
3. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.; ФиС, 1980.
5. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
6. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
7. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
8. Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: ФиС, 1981.
9. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
10. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
11. Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).
12. Рогальский Н., Дегель Э. футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
13. Чанади А. футбол. Техника. - М.; ФиС, 1978.
14. Чанади А. футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1981.
15. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
16. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набазниковой. - М.: ФиС, 1982.
18. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: ФиС, 1986.
19. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1980.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов

- пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1985.
21. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984.
 22. www.Sportflm.ru тренировочная программа 6-9 лет
 23. www.Sportflm.ru детская футбольная школа «Аякс»
 24. www.Sportflm.ru тренировочные упражнения FC Bayern Munchen
 25. www.Sportflm.ru техника финтов и обманных приемов в футболе
 26. www.Sportflm.ru тренировочная программа 5-8 лет Шотландия
 27. www.Sportflm.ru Тренировочная программа Корвера 6-15 лет Англия

Контрольно-переводные нормативы для детей 8-9 лет.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|--|--|
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек) |
| | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек) |
| | Челночный бег 3x10м (не более 9,3 сек) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| | Тройной прыжок (не менее 360 см) |
| | Прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 12 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м |

| Норматив/баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| Одинарный прыжок с места (м) | 1,36-1,39 | 1,40-1,44 | 1,45-1,49 | 1,50-1,55 | 1,55 и более |
| Бег 10 м (сек) | 2,81-2,85 | 2,71-2,80 | 2,61-2,70 | 2,50-2,60 | 2,5 и менее |
| Бег 30 м (сек) | 6,11-6,15 | 6,01-6,10 | 5,91-6,00 | 5,80-5,90 | 5,8 и менее |
| Ведение мячом 30м (сек) | 8-26-8,5 | 8,21-8,25 | 8,11-8,20 | 8,00-8,10 | 8,0 и м |