

Приложение №1 к
дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной
направленности «Футбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

Футбол

для детей младшего и среднего возраста

Срок реализации 1 год

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего за обучение 68 часов

Форма обучения: очная, командная, малыми группами.

Учебно-тематический план

№	Содержание материала	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	1		
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Режим дня спортсмена.	1	1		
3	История возникновения игры. Основные правила. Жесты судьи.	1	1		
4	Техника передвижения игрока. Техника ведения мяча различными способами.	1	1		
5	Остановка мяча.	1	1		
6	Остановка катящегося мяча подошвой.	1	1		
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1		
8	Ведение мяча	1	1		
9	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	1		
10	Удар носком	1	1		
11	Удар серединой лба на месте	1	1		
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	1		
13	Ведение мяча в различных направлениях.	1	1		
14	Ведение мяча с различной скоростью.	1	1		Зачет
15	Ведение мяча в различных направлениях.	1		1	
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	
17	Ведение мяча с различной скоростью.	1		1	

18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		1	
19	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		1	
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		1	
21	Комбинации из освоенных элементов.	1		1	
22	Техника владения мячом.	1		1	
23	Техника ударов по мячу.	1		1	
24	Техника остановок мяча	1		1	
25	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1		1	
26	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1		1	
27	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1		1	
28	Техника ведения мяча.	1		1	
29	Техника защитных действий.	1		1	
30	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1		1	
31	Обманные движения (финты).	1		1	
32	Остановка опускающегося мяча.	1		1	
33	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1		1	
34	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		1	
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		1	
36	Обманные движения (финты)	1		1	
37	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1	
38	Комбинации из освоенных элементов.	1		1	
39	Удар по летящему мячу средней частью	1		1	

	подъема.				
40	Резаные удары.	1		1	
41	Удар по мячу серединой лба.	1		1	
42	Удар боковой частью лба.	1		1	
43	Остановка катящегося мяча подошвой.	1		1	
44	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		1	
45	Остановка мяча грудью.	1		1	
46	Техника ведения мяча.	1		1	
47	Техника защитных действий.	1		1	
48	Отбор мяча подкатом	1		1	
49	Финт уходом	1		1	
50	Финт ударом	1		1	
51	Финт остановкой	1		1	
52	Тактические действия в защите	1		1	
53	Тактические действия в нападении	1		1	
54	Учебная игра	1		1	
55	Учебная игра	1		1	
56	Учебная игра	1		1	
57	Техника ударов по мячу.	1		1	
58	Техника остановок мяча	1		1	
59	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1		1	
60	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1		1	
61	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1		1	
62	Техника ведения мяча.	1		1	
63	Техника защитных действий.	1		1	
64	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1		1	
65	Обманные движения (финты).	1		1	
66	Остановка опускающегося мяча.	1		1	
67	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1		1	
68	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		1	Зачет

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Гигиена и режим дня спортсмена.

Теоретическое занятие. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

3. История развития футбола. Правила игры.

Теоретическое занятие. История развития футбола в России. Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Теоретическое занятие. Знакомство с правилами игры в футбол.

4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения.

Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- упражнения со скакалкой;
- подвижная игра «Запрещенное движение».

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
 - эстафеты с элементами старта;
 - подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».
- Упражнения для развития дистанционной скорости:
- движение под уклон, змейкой, прыжками;
 - эстафетный бег;
 - переменный бег,
 - бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью;
 - подвижные игры: «Живая цепь», «Пустое место».
- Для вратарей:
- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоколетящего мяча;
 - из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;
 - упражнения в ловле малого мяча;
 - игра по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств:

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;
- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- подвижные игры;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;

- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;
- упражнения для кистей рук с гантелями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- то же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей:
- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;

- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;
- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рву», «Салки мячом».

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки вперед и назад.

6. Техника игры в футбол.

Практические занятия. Для отработки техники передвижений выполняются упражнения:

- бег по прямой, изменяя скорость и направление;
- бег спиной вперед;
- бег приставным и скрестным шагом (влево и вправо);
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;
- повороты во время бега налево и направо;

- остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги).

Для отработки технических приёмов игры в футбол выполняются упражнения:

- перекатывание мяча подошвой;
- ведение мяча внутренней, внешней частью, серединой подъёма;
- прямой и резаный удар по мячу;
- отработка точности удара;
- остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- обманные движения (ложная и действительная фазы движения);
- отбор мяча.

Для вратарей:

- ловля мяча;
- отбивание мяча кулаком;
- бросок мяча рукой;
- выбивание мяча с рук.

Выполнение технических приёмов анализируется и отрабатывается опыт их применения в конкретных игровых условиях.

6. Тактика игры в футбол.

Изучение элементарных тактических действий: «открывание» и «закрывание» соперника.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия 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 удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике защиты.

Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

Тактика вратаря.

Теоретические занятия. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения 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.

7. Тренировочные игры.

Практические занятия. Проводятся учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.