

Бюджетное учреждение Орловской области
дополнительного образования

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)
ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

протокол № 3 от «15» 08 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 128 от «15» 08 2018г.

И.о. директора БУ ОО ДО «Детский
оздоровительно-образовательный
(профильный) центр «Солнечный»
_____ Е.В. Храмченкова



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Основы игры в футбол»

Инструктор по физической культуре

Орел - 2018

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Основные направления, цели, задачи.
- 3) Учебный план.
- 4) Тематический план на одну смену.
- 5) Тематический план на все смены.
- 6) Содержание программы.
- 7) Требования к уровню подготовки обучающихся.
- 8) Учебно-методическое и техническое оснащение.
- 9) Литература для обучающихся и для педагога.
- 10) Приложения:
 - Учебно-календарный график на 2018 год
 - Учебный план на 2018 год

Пояснительная записка.

Программа секции футбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития футбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по футболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Футбóл (англ. football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби. В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в ряде англоязычных стран (исключая Англию, где болельщики считают его пренебрежительным). Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы. Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество

голов. В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробиваются по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по футболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по футболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Учебный план.

Наименование программы	Количество часов в неделю	Количество часов в смену (все смены)	Примечание
«Основы игры в футбол»	12	36 (108)	Занятия проводятся по 2 часа в день с перерывом (воскресенье - выходной)
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Форма итоговой аттестации	зачет		

Образовательная деятельность по программе «Основы игры в футбол» осуществляется в период летней оздоровительной кампании: июнь, июль, август и рассчитана на две категории отдыхающих детей в оздоровительном лагере: первая – дети, приезжающие на одну смену; вторая – дети, приезжающие на всё лето (это в основном интернаты и детские дома), что отражено в тематическом плане.

Формы организации по программе разнообразные: групповые занятия и индивидуальные занятия, организация соревнований и игр.

Тематический план на (одну смену)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Из них	
			Теорет. занятия	Практич. занятия
1.1.	<i>Раздел I</i>	2	2	
	<i>Введение</i>			
	История возникновения и развития футбола			
	<i>Раздел II</i>			
	<i>Развитие двигательных качеств</i>			
2.1.	Развитие скоростных способностей	2		2

2.2.	Развитие силовых способностей	2		2
2.3	Развитие выносливости	2		2
	Развитие координационных способностей	2		2
	<i>Раздел III</i> <i>Техническая подготовка</i>			
3.1.	Техника игры в нападении	8		8
3.2.	Техника игры в защите	6		6
	<i>Раздел IV</i> <i>Тактическая подготовка</i>			
4.1	Тактика игры в нападении	6		6
4.2	Тактика игры в нападении	6		6
Всего:		36	2	34

Тематический план (на все смены)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Из них	
			Теорет. занятия	Практич. занятия
	<i>Раздел I</i> <i>Введение</i>			
1.1.	История возникновения и развития футбола	2	2	
	<i>Раздел II</i> <i>Развитие двигательных качеств</i>			
2.1.	Развитие скоростных способностей	10		10
2.2.	Развитие силовых способностей	10		10
2.3	Развитие выносливости	10		10
	Развитие координационных способностей	10		10

	<i>Раздел III</i> <i>Техническая подготовка</i>			
3.1.	Техника игры в нападении	18		18
3.2.	Техника игры в защите	16		16
	<i>Раздел IV</i> <i>Тактическая подготовка</i>			
4.1	Тактика игры в нападении	16		18
4.2	Тактика игры в нападении	16		18
Всего:		108	2	106

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение

ТЕМА 1.1. История возникновения и развития футбола.

История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Правила безопасности при занятиях футболом.

Раздел 2. Развитие двигательных качеств.

ТЕМА 2.1. Развитие скоростных способностей

Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей.

Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей.

ТЕМА 2.2. Развитие силовых способностей

Упражнения на развитие спортивно-силовых способностей.

Упражнения на развитие собственно-силовых способностей.

Упражнение на развитие относительной и абсолютной силы.

ТЕМА 2.3 Развитие выносливости

Упражнение на развитие общей выносливости.

Упражнение на развитие специальной выносливости.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности.

ТЕМА 2.4. Развитие координационных способностей

Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющихся обстановки.

Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Развитие быстроты двигательной реакции.

Раздел 3.

Техническая подготовка.

ТЕМА 3.1. Техника игры в нападении.

Удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема, удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.

ТЕМА 3.2. Техника игры в защите.

Остановка мяча. Ведение мяча. Отбирание мяча. Приемы игры вратаря.

Раздел 4.

Тактическая подготовка.

ТЕМА 4.1. Тактика игры в нападении.

Игровые комбинации в футболе. Метод индивидуальной игры в футболе. Игра со сменой мест в футболе. Массированная атака в футболе. Темповый накал в футболе. Темповая аритмия в футболе. Метод медленного темпа в футболе.

ТЕМА 4.2. Тактика игры в защите.

Активная оборона в футболе. Пассивная оборона в футболе. Персональная опека в футболе. Зонная оборона в футболе. Комбинированная оборона в футболе. Метод страховки в футболе. Метод подсказа в футболе

ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

После окончания обучения обучающиеся должны знать:

- историю возникновения и развития футбола;
- правила игры в футбол;
- правила безопасности на занятиях футболом;
- технические приёмы в футболе;
- тактические действия в игре.

уметь:

- владеть техническими приёмами в игре;
- применить в игре тактические действия.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Оборудование:

Мячи футбольные, футбольное поле, маты гимнастические.

Плакаты: «Техника нападения в футболе»

«Тактика нападения в футболе»

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Железняк Ю. Д. К мастерству в футболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для футболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

Амалин М. Е. Тактика футбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Футбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

Ивойлов А. В. Футбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.

Календарный учебный график на 2018 год.

Образовательная деятельность по программе «Основы игры в футбол» осуществляется в период летней оздоровительной кампании 2018 года с 1 июня по 28 августа и рассчитана на две категории отдыхающих детей в оздоровительном лагере: первая – дети, приезжающие на одну смену; вторая – дети, приезжающие на всё лето (это в основном интернаты и детские дома), что отражено в тематическом плане.

Формы организации по программе разнообразные: групповые занятия и индивидуальные занятия, организация соревнований и игр.

Занятия основываются на индивидуальном подходе к каждому ребёнку, с учётом его возможностей. Занятия проводятся шесть дней в неделю по 2 часа в день с перерывом, в воскресный день - выходной. В неделю это 12 часов, а за 21 день (смена) - 36 часов, 3 смены-108 часов.

Учебный план на 2018 год.

Наименование программы	Количество часов в неделю	Количество часов в смену (смены)	Примечание
«Основы игры в футбол»	12	36 (108)	Занятия проводятся каждый день по 2 часа с перерывом (воскресенье - выходной)
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Форма итоговой аттестации	зачет		