

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей Домбаровского района
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано

На заседании педагогического совета

« 28 » августа 2014 г.

Протокол « 1 » от « 27 » августа 2014 г.

Утверждаю

Директор МОБУДОД ДЮСШ

Бекбергенов Р.А.

« 01 » сентября 2014 г.



Футбол

Образовательная программа
в области физической культуры и спорта

Срок реализации программы — 5 лет

Разработчики программы:

Собчинский С.А.
заместитель директора по УВР,
методический совет

2014 год

План

1. Введение.....	3
2. Место футбола в системе физического воспитания школьников.....	3
3. Цели и задачи работы секции футбола.....	4
4. Комплектование групп и организация образовательного процесса.....	5
5. Методическое обеспечение программы.....	5
6. Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса.....	7
7. Краткое содержание (первый год обучения).....	8
8. Техника безопасности и профилактика на занятиях по футболу.....	10
9. Литература.....	11

Введение

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

В пояснительной записке показано место занятий футболом в системе физического воспитания школьников, определены цели и задачи работы секции, структура учебно-тренировочного процесса, формы отбора обучающихся, методы диагностики результативности работы секции, условия реализации программы. В приложении даны контрольные нормативы по физической и технической подготовке юных футболистов, список рекомендуемой литературы.

Место футбола в системе физического воспитания школьников

Трудно дать полную оценку современную социальному значению футбола. Его уже нельзя рассматривать только как средство физического воспитания или предмет индустрии развлечений – он далеко шагнул за эти рамки. Футбол сегодня не только финансовое предприятие, но и центр, вокруг которого сосредоточены целые отрасли производства, сервиса, информации.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятия в секции содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечнососудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предьявляет повышенные не только ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания

растущей личности.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видам спорта. Количество учащихся группе по 16 человек. Продолжительность занятий – 6 часов в неделю.

Цели и задачи работы секции футбола

Цели:

– гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;

– подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

– формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;

– овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;

– приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;

– развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных

– качеств, осуществление общей и специальной физической подготовки юных футболистов;

– воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Комплектование групп и организация образовательного процесса

Программа предназначена на подростков 12-15 лет, рассчитана на два года обучения. Число занимающихся группе составляет 16 человек. Особого отбора для занятий не существует. Занятие могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей. Программа рассчитана на подростков, имеющих начальную подготовку в данном виде спорта. Желательно последовательно переходить от одного года тренировки к другому. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего уровня физического развития, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах на втором году обучения, успешно справившись с нормативами.

Занятия проходят 3 раза в неделю. На каждую учебно-тренировочную группу отводится 6 часов в неделю и 216 часов в год. Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом индивидуальных особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юных футболиста. Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняется условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретной подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально - технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в оде игры. Обучение тактики футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках, Инди-

видуальные и групповые тактические действия совершенствуется в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных футболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных футболистов.

Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения и содействует формированию морально-волевых качеств юных футболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутришкольного до городского и областного и выше.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

В секции в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей (показатели приведены в приложении). Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей подготовки педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранения обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе её и по окончании. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд процесса является в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрирует степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показы-

вает качество работы секции.

Согласно положению о единой Всероссийской спортивной классификации обучающимися пристраивается спортивной разряд по результатам участие в соревнованиях и звание судьи по спорту выпускникам второго года обучения.

Краткое содержание (первый год обучения)

1. Организационные занятия. Организация работы секции. Расписание. Планы на год.

2. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника и спортивный травматизм. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм.

3. Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинский осмотр. Физиология спортсмена - футболиста. Самоконтроль и его важность для спортсмена. Дневник спортсмена. Гигиена спортсмена.

4. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнение с предметами: упражнения со скалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой. Акробатическое упражнение: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями.

5. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатическое упражнение: кувырки, перевороты.

Упражнения для развития быстроты: пролегания повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег, бег «змейкой», бег с изменением скорости передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом.

6. Техничко-тактическая подготовка. Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удара по летящему мячу. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий

на своем игровом месте. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Судейская практика, учебные игры.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры.

8. Контроль испытания, Бег на 30 м, 60 м, 400, 10- 30 м. Прыжок в длину, подтягивание, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м с мячом.

Техника безопасности и профилактика травмы на занятиях по футболу

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, в залах.

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. За порядок, дисциплину и своевременный выход учащихся на футбольное поле к началу занятий отвечает судья, учитель физкультуры, капитан команды.

4. Преподаватель до начала занятий:

– проверяет состояние и готовность футбольного поля; наличие необходимого спортивного инвентаря; отсутствие посторонних предметов на поле.

– проводит инструктаж учащихся безопасности на занятиях, правилам игры.

5. Опоздавшие к рапорту дежурного не допускаются.

6. Занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказать первую доврачебную помощь.

7. После перенесенных травм или заболевания, учащиеся допускается к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

8. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые находятся посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

9. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы само страховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

10. Во время игры учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

11. Занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, каналов, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей.

Литература

1. «Физическая культура и спорт» Погорелое Москва 2000 г.
2. «Как стать футболистом» Игнатъев Л.И. Москва 2004 г.
3. «Уроки футбола» Ковалев В.В. Москва 1998 г.