

# Учебная программа занятий объединения по интересам «Юный футболист»

## ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая учебная программа занятий объединения по интересам «Юный футболист» (далее – учебная программа) предназначена для VI класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 в каждом классе ( 1 час в неделю). Материал структурирован по видам спортивной подготовки: теоретической, технико-тактической и физической (развитие двигательных способностей). Наиболее удобным временем проведения занятий является шестой школьный день.

3. **Целью** представленной программы является создание в учреждениях общего среднего образования кружков и спортивных секций по футболу, привлечение учащихся к практическим занятиям, организация и проведение соревнований по футболу.

4. Основными **задачами** занятий являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди детей;
- повышение общей физической подготовленности учащихся и укрепление их здоровья;
- формирование умений и навыков владения мячом, сотрудничество со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной деятельности;
- воспитание положительных черт характера: дисциплинированности, доброжелательности, коллективизма, честности, отзывчивости, смелости.

5. Одним из важнейших требований, предъявляемым к занятиям по футболу, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение спортивных соревнований должны соответствовать возрастным особенностям учащихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Следует помнить, что учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения, к практическим занятиям и участию в соревнованиях по футболу не допускаются. Оптимальным количеством занимающихся (мальчики и девочки) на футбольном поле является 16-22 учащихся, а в игровом спортивном зале – не более 16 учащихся.

Большой воспитательный эффект на учащихся оказывает присутствие на занятиях и соревнованиях знаменитых белорусских футболистов, игроков национальных и клубных команд, сборных команд района, города, области по футболу.

6. В результате освоения настоящей программы у учащихся будут сформированы:

- представление о футболе как одной из наиболее массовых спортивных игр, влияющей на физическое развитие и здоровье;
- представление о безопасном поведении во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий;
- знания о (об):
  - любопытных фактах из истории возникновения и развития футбола;
  - основных требованиях, предъявляемых к спортивной одежде и обуви для занятий футболом;
  - основных правилах соревнований по футболу;
  - подвижных играх с элементами футбола;
- умения:
  - играть в футбол;
  - самостоятельно выбирать место для занятий футболом;
  - сотрудничать со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной деятельности.

## 7. Материально-техническое обеспечение:

### Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 24x18;
- стойки для обводки мячей - 10 штук;
- переносные мишени - 2 штуки;
- ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки - 15 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная;
- мячи футбольные - 10 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- гири, гантели;

### Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор;

## 8. Учебно-тематический план занятий объединения по интересам «Юный футболист»

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Правила безопасности при занятиях футболом	0,5	0,5	-
2	Гигиенические требования при занятиях футболом	0,5	0,5	-
3	Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола	1	1	-
4	Основы правил соревнований	1	1	-
5	Техника передвижения	1		1
6	Техническая подготовка	16	-	16
7	Физическая подготовка	7	-	7
8	Подвижные игры и эстафеты	5	-	5
9	Учебная игра	3	-	3
<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### *Тема 1. Правила безопасности при занятиях футболом (0,5 часа)*

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по футболу. Требования безопасности к местам занятий. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Профилактика травматизма при игре в футбол. Причины, приводящие к травматизму.

### *Тема 2. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола (1 час)*

Значение спортивных игр для гармонического развития человека. Футбол как одна из наиболее массовых спортивных игр. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека.

История возникновения игры в футбол. Родина современного футбола. Когда и где были разработаны первые правила игры в футбол. Образование первых футбольных клубов.

### ***Тема 3. Гигиенические требования при занятиях футболом (0,5 часа)***

Подбор спортивной одежды и обуви для факультативного занятия с учетом их сезонности. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные.

### ***Тема 4. Основы правил соревнований (1 час)***

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Результат игры. Нарушение правил футболистами. Результат игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная вничью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Состав и размещение команды. Игровое время, задержки и перерывы. Смена сторон игрового поля. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков в поле, разминка.

### ***Тема 5. Техника передвижения (1 час)***

Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Бег обычный, с ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Остановки прыжком, выпадом. Прыжки с отталкиванием одной, двумя ногами. Подвижные игры: «Пятнашки шагом», «Между двух огней», «Круговая охота», «Волк во рву».

### ***Тема 6. Техническая подготовка (16 часов)***

*Удары по мячу ногой.* Постановка опорной ноги при ударе. Удар по неподвижному мячу серединой подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Носком с попаданием в ворота. Жонглирование мячом.

*Остановка мяча.* Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней частью стопы. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча.

*Ведение мяча.* Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча средней частью подъема.

*Передача мяча.* Передача мяча правой и левой ногой.

*Игра вратаря.* Ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

### ***Тема 7. Физическая подготовка (7 часов)***

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей; быстроты и ловкости; гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах; точности движений и передач мяча; точности ударов по воротам; игровой выносливости.

### ***Тема 8. Подвижные игры и эстафеты (5 часов)***

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты («Лови мяч», «Меткий снайпер», «Охотники и утки», «Догони мяч», «Мяч водящему», «Салки», «Кто быстрее» и другие). Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником, игры с двумя нападающими на площадке для мини-футбола, игра с защитой ворот (для подготовки вратаря). Челночный бег. Пятнашки с мячом.

### ***Тема 9. Учебная игра (3 часа)***

Игра в футбол по упрощенным правилам 2 x 2; 3 x 3; 4 x 4 на небольших площадках 15–20 x 25–30 м с небольшими воротами. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

## Перечень учебно-методического обеспечения

Андреев С.Н. Футбол в школе: Книга для учителя. – М.,1986, 144 с.

Бомпа Т.О. Подготовка юных чемпионов / Пер. с англ. – М.; Астрель, 2003, - 259 с.

Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А.Вишневский. – М., 2002. – 270 с.

Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 472 с.

Гриндлер К, Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболиста / Пер. с нем. – М.: ФиС, 1976. – 252 с.

Решитько В.Л. Техническая подготовка юных футболистов. Методические рекомендации. – М., 1994. – 18 с.

Футбол. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Утв. Приказом Мин-ва спорта и туризма Республики Беларусь от 16.08.2006г. №616.

Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А.Г.Фурманов (и др.); под общ. ред. М.Е.Кобринского, А.Г.Фурманова. - Минск: Аверсэв, 2016. - 478 с.: ил. - (Библиотека учителя)

Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.