

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено

педагогическим советом

МАОУ ДОД «ДЮЦ им. В. Соломина»

Протокол № 4 от 26.09.13

Директор «ДЮЦ им. В. Соломина»

К. И. Астафьев



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол»**

Возраст: 7-17 лет

Срок реализации: 7 лет

**Автор:**

**Чебанов Сергей Николаевич**

педагог дополнительного образования

Пермь 2013

## Пояснительная записка

Футбол – спортивная игра, самая любимая и популярная на нашей планете. Миллионы занимающихся и бесчисленную армию болельщиков привлекает к футболу его простота и доступность, мастерство и импровизация игроков, захватывающий дух борьбы и не предсказуемость результата игры.

Ценность футбола заключается в том, что играют в него, как правило, под открытым небом. Благодаря относительно большой игровой площадке за действиями игроков могут одновременно наблюдать много зрителей.

У молодежи футбол особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для единоборства. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство футболистов отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивном поле и в повседневной жизни. Большое достоинство футбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере. Одиннадцать игроков одной команды соревнуются с одиннадцатью игроками другой. Что развивает у футболиста дух коллективизма. Победа, успех достигается только общими усилиями всех спортсменов. Как серьезный положительный фактор в футболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости.

Двадцати двум игрокам, передвигающимся по сравнительному большому пространству, предоставляется бесчисленные возможности для использования собственных идей в интересах своей команды. Постоянные поединки, смена ситуаций, нападение и защита невольно вызывают необходимость в течение считанных мгновений искать новые решения. С этим связана, способность быстро оценивать, ситуацию и быстро находить эти решения. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большей мере развивают силу воли.

Группы первого года обучения занимаются два раза в неделю по два часа, группа второго года обучения занимаются три раза в неделю по два часа, третьего, четвертого и пятого годов обучения занимаются три раза в неделю по три часа. Программа рассчитана на семь лет. Эта программа адаптированная, разработана на основе типовой программы по подготовке футболистов, рекомендована для СДЮШОР и ДЮСШ.

#### **Характеристика внесенных изменений:**

- использование большого числа занятий на свежем воздухе;
- изменение количества в соответствии с нагрузками для дополнительного образования;
- изменение нормативных требований.

#### **Цели и задачи**

Дети приходят в клуб разные, из различных школ, с разным уровнем физической подготовки, с проблемами воспитания. Многие ребята с очень не простым характером, задача педагога разглядеть в каждом ребенке его физические, технические способности, развить чувства ответственности, товарищества и воспитывать коллектив единомышленников физически развитых, морально устойчивых, волевых, готовых прийти друг другу на помощь в трудную минуту.

Цель в работе в отличие от ДЮСШОР (где ставят очень серьезные задачи по установлению молодого футболиста) направлена главным образом не на достижение высоких спортивных результатов, а на:

- формирование всесторонне развитого человека;
- формирование общественно-полезных поведенческих функций учащихся;
- формирование личностных качеств учащихся;
- развитие совершенствования жизненно важных навыков учащихся с разным уровнем адаптации к окружающей среде;
- участие в составе команды на первенство района, города;
- укрепление здоровья детей, привитие здорового образа жизни;

- сочетание коллективного метода обучения с индивидуальным (способных детей в ДЮСШ).

В процессе тренировочных занятий решаются:

### **1. Оздоровительная:**

- укрепление физического и психического здоровья;
- повышение общей работоспособности;
- изучение элементарных сведений о личной гигиене.

### **2. Образовательная:**

- ознакомление с простыми элементами техники и тактики игры;
- ознакомление с правилами игры в футбол;
- знакомство с историей футбола.

### **3. Воспитательная:**

- воспитание положительного отношения к занятиям физической культурой;
- воспитание у детей привычки соблюдать режим дня и способности планировать и разумно использовать свое личное время;
- развитие у детей «чувство локтя».

В процессе тренировки используются различные методы и формы.

- метод устного общения (объяснение, лекция, разговор, устные инструкции).
- наглядный метод (представление о технике в футболе, о комбинациях, о решении в конкретной ситуации).
- основным является метод практической подготовки. Он определяет нагрузку при изменениях объема интенсивности и сложности практических упражнений.

Тренировка – основная организационная форма подготовительного процесса. Ее содержание должно быть продуманным и подготовительным, чтобы избежать шаблонов.

В наши дни первоочередной задачей стало повышение эффективности тренировки за счет оптимального использования времени, повышения

качества упражнений, быстроты освоения специальных знаний и игрового мастерства.

Организационные формы спортивной подготовки.

Коллективная тренировка – форма занятий, при которой все игроки выполняют общие задание под руководством тренера.

Индивидуальная тренировка. Каждая группа тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства.

Поточная тренировка. Организационно-методическая форма, при которой все игроки выполняют упражнения последовательно, друг за другом, непрерывно и в высоком темпе, каждая из которых на определенном участке поля отрабатывает свое упражнение (с последующей сменой мест).

Маятниковая тренировка. Игроки отдельных групп (в парах или тройках) отрабатывают одно или несколько упражнений или комбинаций, после чего меняются местами.

Параллельная тренировка. В 2-х параллельных группах соревнующихся между собой в быстроте выполнения действий, игроки отрабатывают цепочку приемов в движении.

Круговая тренировка. Игроки (хотя не исключаются варианты участия даже одного футболиста) разделены на группы и размещенные в разных точках круга выполняют упражнения, объем, и интенсивность которых определяет тренер. В течение тренировки игроки проходят весь круг по несколько раз.

### **Задачи на 1-й год обучения (7-8 лет)**

Именно в этом возрасте следует начинать систематически организованные занятия футболом с ребятами, ибо именно в это время у них особенно быстро развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует направлять