

Пояснительная записка.

Программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

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

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

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию ребенка. 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 интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятия в секции футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Игра в футбол дает возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного

аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования 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.

Цель программы: гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения.

Образовательные задачи:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие задачи:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;

- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные задачи:

- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности;

Условия реализации образовательной программы:

Программа рассчитана на 2 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, итого 144 часа в год. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа 12-15 лет.

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Ожидаемый результат освоения программы:

В ходе обучения оценивается динамика развития каждого ребенка и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов. Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в спартакиадах и соревнованиях. В течение года проводятся регулярные контрольные игры.

Учебно-тематический план 1-го года обучения:

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Общефизическая подготовка	8	26	34
3	Специальная физическая подготовка	8	16	24
4	Технико-тактическая подготовка	15	35	60
5	Товарищеские встречи		23	23
6	Итоговое занятие	1	1	2
7	Всего:	33	111	144

Содержание программы:

1. Вводное занятие

Теория: Организация работы секции. Расписание. Планы на год. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на

тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правильность выполнения упражнений. Дозировка, самоконтроль.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, многоскоки.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правильность выполнения задания и последовательность выполнения основных технических моментов.

Практика: Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Подвижные игры с мячом.

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

4. Техничко-тактическая часть

Теория: Техника игры вратаря. 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.

Практика: Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Учебные игры.

5. Товарищеские встречи

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры

6. Итоговое занятие

Теория: Проверка теоретических знаний.

Практика: Конкурс на точность ударов по воротам. Проведение мини-соревнований в группе.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа	спортивный зал;	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	Беседа. Спортивные игры. Групповые занятия	спортивный зал; набивные мячи; гантели; скакалки; гимнастическая стенка; скамейки;	эстафеты, комбинированные эстафеты, футбол, баскетбол
3.	Специальная физическая подготовка	Беседа, практическое занятие.	спортивный зал; футбольные мячи, ворота, стойки.	эстафеты, комбинированные эстафеты, игра, конкурсы
4.	Технико-тактическая часть	Просмотр видеоматериалов, беседа, обсуждение, практика, игра	спортивный зал; стадион, набивные мячи; гантели; скакалки; инвентарь для отработки техники работы с мячом	Игры, минисоревнования, конкурсы
5.	Итоговое занятие	Игра.	спортивный зал; мячи; стадион;	Участие в минисоревнованиях, играх, конкурсах, тестирование

ЛИТЕРАТУРА:

- 1) Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002.
- 2) Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІ А, 2000..
- 3) Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: Академия, 2002.
- 4) Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И.; Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
- 5) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
- 6) Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС» , 2003
- 7) Кузнецов В.С. Кагодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС» , 2003
- 8) П. Портнов Ю.И. Спортивные игры. - М.:ФиС, 1987.
- 9) Станкин М. И. Нравственное воспитание учащихся на занятиях физкультуры. М., 1975 г.
- 10) Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. Курамшина Ф.Ю. М., 2007.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- 1) Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..
- 2) Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
- 3) Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. Курамшина Ф.Ю. М., 2007.

4) Физическая культура. 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и внеурочное время. / Автор-составитель: Садыкова С. Л., Лебедева Е.И.
- Волгоград, 2008