Пояснительная записка

Содержание программы позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе с первого года обучения по пятый год обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Футбол - всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Программа по футболу для образовательных учреждений направлена на решение основных задач физического воспитания;

-укрепление здоровья, содействие физическому развитию;

-обучение жизненно важным умениям и навыкам;

-развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий футболом по месту учебы;
- проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности для занятий
- создание условий для проведения соревнований по футболу среди учащихся общеобразовательных школ;
- развитее клубного спортивно-патриотического движения.

Задачи программы:

- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в примерную государственную программу по физической культуре гимнастика, легкая атлетика, и др., а также углубленное изучение технических действий футбола.
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола. Формирования клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях.
На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

1. Основы знаний по физической культуре и спорту.
2. Охраны труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Технико-тактическая подготовка
6. Контрольные и тестовые упражнения

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, в 3 возрастных группах

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь на один год обучения:
- Ворота футбольные - 2 шт.
- Мячи футбольные- 20 шт.
- Футболки - 22 шт.
- Свисток - 2 шт.
- Конусы - 20 шт.
- Насос - 2 шт.

ПООЩРЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Программа личного спортивного роста предусматривает преодоление участниками определенных ступеней, включающих в себя получение знаний, умений и навыков. Результаты работы детей отмечаются на школьных спортивных праздниках, награждаются активные участники специальными призами, подарками, грамотами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

При условии хорошей погоды со второй половины апреля и до середины октября занятия проводятся на улице (стадион, спортивная площадка), в случае неблагоприятных по годных условий и в холодное время года - в спортивном зале.

ОСНОВНАЯ НАПРВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.

Направленность занятий	*Возрастные группы*		
	2007-2006 г.р.	*2005 г.р.*	*2002-2004 г.р.*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	+		
Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	+	+	
Освоение техники ведения мяча.	+	+	
Овладение техникой ударов по воротам.	+		
Освоение индивидуальной техники защиты.	+		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.	+		
Освоение техники.	+		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.			+
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.			+
Совершенствование техники ведения мяча			+
Совершенствование техники перемещений, ведения мяча и развитие кондиционных и координационных способностей.			+
Совершенствование техники защитных действий.			+
Совершенствование тактики игры.			+
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			+

Примерный годовой план-график распределения учебных часов по футболу на учебный год.

« Спортивный отбор и ориентация»

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	**Врачебный контроль, самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки**	2				2					4
	- краткие сведения о строении и функциях организма человека										
	- влияние физических упражнений на организм занимающихся										
	- мышцы, их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп										
	- костная система, связочный аппарат										
2	**Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.**	2	2			2			2	2	10
3	**Контрольные испытания**	4								4	8
	- прыжки через скакалку										
	- подъем туловища из и.п. лежа на спине										
	- Бег 30м, 60м, 1000м.300м.										
	- подтягивание										
	- сгибание и разгибание рук из упора лежа.										
	- метание набивного мяча 1 кг, с места										
	- прыжок в длину с места										
	- наклон вперед из положения сидя										
	- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом.).										
	- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.										
4	**Общая физическая подготовка**	6	8	10	10	8	10	8	6	4	70
	- значение ОФП в тренировочном процессе										
	- Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты силы выносливости гибкости ловкости										

	- ОРУ без предметов с набивными мячами с гантелями со скакалкой										
	- специально беговые и прыжковые упражнения.										
	- бег с ускорением до 50-60м										
	- с низкого старта на 60 и 100 м										
	-бег с преодолением барьеров										
	-эстафетный бег с этапами до 50-60 м										
	-прыжки в длину с места и разбега										
	- Медленный бег на выносливость 15- 20 минут.										
	- челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.										
5	**Специальная физическая подготовка**	6	6	6	6	6	6	6	4	4	50
	- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий.										
	- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча										
	- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.										
	- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации.										
	- упражнения для развития прыгучести										
	- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.										
6	**Техническая подготовка**	2	2	2	4	2	4	2	2	2	22
	- анализ техники										

	- специально подготовительные упражнения - имитация всех технических приемов - ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. - остановка мяча внутренней стороной стопы. - остановка мяча внешней стороной стопы. - удар мяча внутренней стороной стопы. - удар серединой подъема. - удар внутренней частью подъема. - удар внешней частью подъема. - удар носком. - удар пяткой - Резанный удар внутренней частью подъема. - Резанный удар внешней частью подъема. - Удары с лета - удары с полулета. - удары по мячу головой - технические комбинации в различных сочетаниях.										
7	**Тактическая подготовка**			2	2	2		2			8
	- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите										
	- тактические комбинации										
	- тактические действия в нападении после стандартных положений.										
	- тактические действия в защите после стандартных положений.										
	Повторение ранее изученных упражнений										
	- тактические действия в защите умение определить возможное действие противника										
	- Розыгрыш стандартных положений.										
	- комбинации при вбрасывании мяча.										
	- Тактика игры вратаря:										
	1) выбор позиции в воротах 2) взаимодействие с защитником 3) выбор позиции при выходах из ворот - позиционное нападение - персональная оборона - зонная оборона										
8	**Психологическая подготовка**		2			2	2		2		8
	- воспитание высоконравственной личности спортсмена										
	- развитие процессов восприятия										
	- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения										

	- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;										
	- развития способности управлять своими эмоциями;										
	- развитие волевых качеств.										
9	**Участие в соревнованиях**							4	6	6	16
10	**Основы методики обучения и тренировки**		2	2			2				6
	- понятие об обучении техники и тактики игры										
	- характеристика средств, применяемых в тренировке										
	- классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу.										
	- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств										
	- важность соблюдения режима										
11	**Планирование спортивной тренировки**								2	2	4
	- наблюдение на соревнованиях										
	- анализ прохождения тренировочного процесса										
12	**Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований.**	2	2	2	2			2			10
	- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов										
	- виды соревнований										
	- обязанности судей										
	- методика судейства										
13	**Всего часов:**	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Закрепление « Этап начальной специализации»

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	**Врачебный контроль, самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки**	2				2					4
	- краткие сведения о строении и функциях организма человека										
	- влияние физических упражнений на организм занимающихся										
	- мышцы, их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп										
	- костная система, связочный аппарат										
2	**Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.**	2	2			2		2		2	10
3	**Контрольные испытания**	4								4	8
	- прыжки через скакалку										
	- подъем туловища из и.п. лежа на спине										
	- Бег 30м, 60м, 1000м.300м.										
	- подтягивание										
	- сгибание и разгибание рук из упора лежа.										
	- метание набивного мяча 1 кг, с места										
	- прыжок в длину с места										
	- наклон вперед из положения сидя										
	- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом.).										
	- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.										
4	**Общая физическая подготовка**	4	6	6	4	4	4	4	2	2	36
	- значение ОФП в тренировочном процессе										
	- Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты силы выносливости гибкости ловкости										

	- ОРУ без предметов с набивными мячами с гантелями со скакалкой										
	- специально беговые и прыжковые упражнения.										
	- бег с ускорением до 50-60м										
	- с низкого старта на 60 и 100 м										
	-бег с преодолением барьеров										
	-эстафетный бег с этапами до 50-60 м										
	-прыжки в высоту с места и разбега -прыжки в длину с места и разбега										
	- Медленный бег на выносливость 15- 20 минут.										
	- челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.										
5	**Специальная физическая подготовка**	2	4	6	8	6	6	6	4	2	44
	- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий.										
	- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча										
	- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.										
	- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации.										
	- упражнения для развития прыгучести										
	- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.										
6	**Техническая подготовка**	2	4	4	4	4	4	4	4	2	32
	- анализ техники										

	- специально подготовительные упражнения - имитация всех технических приемов - ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. - остановка мяча внутренней стороной стопы. - остановка мяча внешней стороной стопы. - удар мяча внутренней стороной стопы. - удар серединой подъема. - удар внутренней частью подъема. - удар внешней частью подъема. - удар носком. - удар пяткой - Резанный удар внутренней частью подъема. - Резанный удар внешней частью подъема. - Удары с лета - удары с полулета. - удары по мячу головой - технические комбинации в различных сочетаниях.										
7	**Тактическая подготовка**	2	2	2	2	2	4	2	2	2	20
	- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите										
	- тактические комбинации										
	- тактические действия в нападении после стандартных положений.										
	- тактические действия в защите после стандартных положений.										
	Повторение ранее изученных упражнений										
	- тактические действия в защите умение определить возможное действие противника										
	- Розыгрыш стандартных положений.										
	- комбинации при вбрасывании мяча.										
	- Тактика игры вратаря:										
	1) выбор позиции в воротах 2) взаимодействие с защитником 3) выбор позиции при выходах из ворот - позиционное нападение - персональная оборона - зонная оборона										
8	**Психологическая подготовка**	2		2	2	2	2	2			12
	- воспитание высоконравственной личности спортсмена										
	- развитие процессов восприятия										
	- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения										

	- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;										
	- развития способности управлять своими эмоциями;										
	- развитие волевых качеств.										
9	**Участие в соревнованиях**										30
	-Товарищеские игры	2		2	2		2	2	2	2	
	-Районные соревнования		4						4	4	
	-Окружные соревнования								4		
10	**Основы методики обучения и тренировки**			2	2		2	2			8
	- понятие об обучении техники и тактики игры										
	- характеристика средств, применяемых в тренировке										
	- классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу.										
	- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств										
	- важность соблюдения режима										
11	**Планирование спортивной тренировки**								2	2	4
	- наблюдение на соревнованиях										
	- анализ прохождения тренировочного процесса										
12	**Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований.**	2	2			2				2	8
	- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов										
	- виды соревнований										
	- обязанности судей										
	- методика судейства										
13	**Всего часов:**	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Совершенствование « Специализация»

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	**Врачебный контроль, самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки**	2				2					4
	- краткие сведения о строении и функциях организма человека										
	- влияние физических упражнений на организм занимающихся										
	- мышцы, их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп										
	- костная система, связочный аппарат										
2	**Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.**	2		2		2			2		8
3	**Контрольные испытания**	4								4	8
	- прыжки через скакалку										
	- подъем туловища из и.п. лежа на спине										
	- Бег 30м, 60м, 1000м.300м.										
	- подтягивание										
	- сгибание и разгибание рук из упора лежа.										
	- метание набивного мяча 1 кг, с места										
	- прыжок в длину с места										
	- наклон вперед из положения сидя										
	- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом.).										
	- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.										
4	**Общая физическая подготовка**	2	4	4	4	2	4	4	4	2	30
	- значение ОФП в тренировочном процессе										
	- Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты силы выносливости гибкости ловкости										
	- ОРУ без предметов с набивными мячами с гантелями со скакалкой										

	- специально беговые и прыжковые упражнения.										
	- бег с ускорением до 50-60м										
	- с низкого старта на 60 и 100 м										
	-бег с преодолением барьеров										
	-эстафетный бег с этапами до 50-60 м										
	-прыжки в высоту с места и разбега -прыжки в длину с места и разбега										
	- Медленный бег на выносливость 15- 20 минут.										
	- челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.										
5	**Специальная физическая подготовка**	4	4	4	6	4	4	4	2	4	36
	- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий.										
	- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча										
	- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.										
	- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации.										
	- упражнения для развития прыгучести										
	- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.										
6	**Техническая подготовка**	4	4	6	6	6	4	4	4	2	40
	- анализ техники										
	- специально подготовительные упражнения - имитация всех технических приемов - ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. - остановка мяча внутренней стороной стопы. - остановка мяча внешней стороной стопы. - удар мяча внутренней стороной стопы. - удар серединой подъема. - удар внутренней частью подъема. - удар внешней частью подъема. - удар носком. - удар пяткой - Резанный удар внутренней частью подъема. - Резанный удар внешней частью подъема. - Удары с лета - удары с полулета. - удары по мячу головой - технические комбинации в различных сочетаниях.										
7	**Тактическая подготовка**	2	2	4	4	2	6	4	4		28
	- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите										

	- тактические комбинации										
	- тактические действия в нападении после стандартных положений.										
	- тактические действия в защите после стандартных положений.										
	Повторение ранее изученных упражнений										
	- тактические действия в защите умение определить возможное действие противника										
	- Розыгрыш стандартных положений.										
	- комбинации при вбрасывании мяча.										
	- Тактика игры вратаря:										
	1) выбор позиции в воротах 2) взаимодействие с защитником 3) выбор позиции при выходах из ворот - позиционное нападение - персональная оборона - зонная оборона										
8	**Психологическая подготовка**		2		2	2	2	2			10
	- воспитание высоконравственной личности спортсмена										
	- развитие процессов восприятия										
	- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения										
	- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;										
	- развития способности управлять своими эмоциями;										
	- развитие волевых качеств.										
9	**Участие в соревнованиях**										36
	-Товарищеские игры	2	2	2			2	4		4	
	-Районные соревнования		4						4	4	
	-Окружные соревнования								4	4	
10	**Основы методики обучения и тренировки**		2		2	2					6
	- понятие об обучении техники и тактики игры										
	- характеристика средств, применяемых в тренировке										
	- классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу.										
	- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств										
	- важность соблюдения режима										
11	**Планирование спортивной тренировки**	2					2				4
	- наблюдение на соревнованиях										

	- анализ прохождения тренировочного процесса										
12	**Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований.**			2		2		2			6
	- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов										
	- виды соревнований										
	- обязанности судей										
	- методика судейства										
13	**Всего часов:**	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

ВЫВОД.

Регулярное проведение занятий в спортивной секции детей и молодежи способствует формирование у них основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье.

В спортивную секцию следует привлекать как можно больше обучающихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.

Дает широкие возможности для проявления личностных качеств, инициативы, доставляет удовольствие, создаёт хорошее настроение, содействует укреплению дружбы и взаимопомощи.

Игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляет собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими.

Методическая литература

Андреев С.Н. Футбол в школе. —М.: Просвещение, 2003 г.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 2004.

Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. -К.: Рад. шк., 2007г.

Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М., Фон, 2008.

Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов/ Пер. со словацк. Братислава, 2011.

Монаков Г.В. Методика и планирование технической подготовке футболистов. Москва 2000г.

Футбол: Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/Под, ред. Лаптеева А.П. и Сучилина А.А. М., 2009.

Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. Малаховка, 2010.

Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Уроки футбола. Киев, 2009.