

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**объединения дополнительного образования**

**Секция «Футбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации- 2года**

**Возраст: 7-9 лет**



**Программа открыта в рамках проекта «Успех каждого ребёнка». Оборудование для реализации программы «Футбол» поставлено в рамках программы «Создание новых мест дополнительного образования» в 2021г**

**Автор-составитель:**

Иванов Игорь Александрович,

учитель

Новосокольники

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка……………………………………… …. 2-5

Учебно-тематический план………………………………………..5

Содержание изучаемого курса…………………………………….5-14

Список литературы…………………………………………………14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Актуальность программы состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью данной программы является упор на совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, обще и специальной физической, игровой, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся, средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в школе, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортсменов, включая улучшение состояния здоровья, в т.ч. физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

**Цель:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

Образовательные:

* формирование необходимых теоретических знаний;
* обучение технике и тактике игры;
* обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

* воспитание моральных и волевых качеств;
* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствование навыков и умений игры.

**Ожидаемые результаты**

1.Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий.

2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

5. Приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

6.Овладение основным арсеналом технических приемов игры и основами индивидуальной, тактики игры в футбол.

7.Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности футболистов;

Сроки реализации программы - 2 года.

**Режим занятий:** 4 часа в неделю 34 недели в год, 136 часов в год, 68 тренировок в год при двухразовых занятиях в неделю (продолжительность одного занятия – 80 минут, с обязательным десятиминутным перерывом, для отдыха детей).

**Основные формы:** учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и контроль.

**Результат работы** в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование, контрольные игры, соревнования и т.д.). По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | название | количество часов | | | формы аттестации и контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 52 |  | 52 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 23 |  | 23 |  |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | 34 | 6 | 28 |  |
| 5 | Игровая подготовка | 14 | 3 | 11 |  |
| 6 | Участие в соревнованиях | 5 |  | 5 |  |
| 7 | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | Сдача нормативов |
| 8 | Всего часов | 136 | 13 | 123 |  |

**Содержание курса**

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. режим и питание спортсмена.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Сведения о строении человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Совершенствование функций мышечной системы. Строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча.

Правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

Физическая подготовка

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Для развития физических качеств применяются следующие виды упражнений для занятий по ОФП:

- Строевые упражнения: команды для управления строем.

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метание  мяча.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная под­готовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с ми­нимальной затратой накопленных резервов организма. Специальная физическая подготовка (СФП) - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Упражнения для занятий по СФП:

1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 м с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

- упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки на одной ноге. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Вбрасывание мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

1. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег.

- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

- Игровые упражнения с мячом, тренировочные игры.

4. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

- Комбинированная эстафета с преодолением препятствий.

- Жонглирование мячом.

- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег.

Техническая подготовка

1.Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

- Остановка во время бега выпадом и прыжком.

- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

2. Техника владения мячом

Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка бедром, грудью.

- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).

- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар,  уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

3. Техника игры вратаря

-Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

-Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

-Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

-Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

-Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

-Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

-Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Тактическая подготовка

Цель тактической подготовки – дать футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения:

1.Тактика нападения.

- Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

- Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка»,

- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

1.Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча,  выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

-Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

3. Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Его цель — обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.   
Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

По окончанию соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

**Система контроля и зачетные требования.**

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

1-й год обучения

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м. (с.) – 7,2

Бег300 м. (с.) – 90

Прыжок в длину с места (см.) – 150

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м. с ведением мяча (с.) – 9,0

Вбрасывание мяча руками (м.) – 8

Удар по мячу на точность (раз.) – 4

Жонглирование мячом (раз.) – 8

2-й год обучения

ОФП.

Бег 30 м(сек.) – 6,8

Бег 300 м(сек) – 80, 0

Прыжок в длину с места (см. ) – 160

СФП.

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 8,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 10

Удар по мячу на точность (раз) – 5

Жонглирование мячом (раз) – 10

Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
6. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
7. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
8. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
9. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
10. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
11. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
12. http://минобрнауки.рф/ Министерство образования и науки РФ.