Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  на заседании педагогического совета  Протокол № 2 от «3» сентября 2015 г | Утверждаю  Директор МБУДО «Спортивная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Найпак  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. |

**Программа по футболу спортивно-оздоровительной направленности.**

Для детей дошкольного возраста.

Разработана на основании федеральных государственных требований к спортивно-оздоровительному этапу, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта футбол.

Срок реализации Программы 1 год.

г. Новоалександровск,

2015 год

**Пояснительная записка.**

       В программе по футболу спортивно-оздоровительной направленности  нашли отражение задачи работы с учащимися, содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, учебный план, в котором показывается распределение часов по видам подготовки. Программа является рабочей и составлена на основе программы и методических рекомендаций для спортивно-оздоровительного этапа в спортивных школах по футболу.

    Рекомендуемый режим занятий с учащимися – 1,5 часа 1 раз в неделю.

       Цели программы:

* привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
* улучшение физического, психомоторного развития ребёнка и обеспечение его гармонического развития.

      В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

обучающие:

* овладение двигательными и физическими навыками,
* развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
* ознакомление с историей развития футбола;
* приобретение навыков игры в футбол;
* овладение основными правилами судейства игры.

воспитательные:

* формирование таких положительных навыков и черт характера как  взаимопомощь, умение подчинить личные интересы задачам, стоящим перед коллективом, патриотизм;
* воспитание волевых качеств — дисциплинированности, целеустремлённости, стойкости,
* формирование положительных традиций (чествование победителей, совместное празднование праздников и т.п.)

развивающие:

* развитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
* развитие навыков самостоятельной работы.

профилактические:

* предупреждение правонарушений среди детей и подростков;
* профилактика вредных привычек.

           При реализации программы применяются  индивидуальная, групповая, командная форма работы. На учебно-тренировочных занятиях применяются личностно-ориентировочные методики в работе. Физические нагрузки подбираются с учётом возрастных и физических данных ребёнка.

       Для лучшего освоения программного материала используются следующие методы работы: рассказ, беседа, объяснение, наглядность, игра, практическое занятие (тренировочные игры).

       Учебно-тематический материал построен по линейному принципу: нарастание трудностей происходит постепенно от простого к сложному в соответствии с возрастными особенностями детей, физических  качеств, овладением ими техникой и тактикой игры.

      Важным разделом в программе является учебные и тренировочные игры, где происходит отслеживание и контроль  результатов в соответствии с поставленными в образовательной программе целями и задачами.

                Программа актуальна, так как направлена на развитие творческих инициатив и организацию свободного времени дошкольника, профилактику правонарушений в подростковой среде, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Возраст учащихся – 5-6-7 лет

Цель — привить интерес к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся,
2. Изучить основы техники, тактики, правил игры в  футбола,
3. Освоить основы теоретических сведения о физической культуре.

Предполагаемый результат: учащиеся должны развить физические качества, усвоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», укрепить здоровье.

Учебный план.

Рассчитан на 36 недель. 1,5 ч. в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 8 |
| 4 | Тактическая подготовка | 8 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 6 | Контрольные испытания. | 4 |
| 7 | Учебные и тренировочные игры (соревнования). | 14 |
| 8 | ИТОГО: | 54 часа |

Содержание.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения: команды для управления строем.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
4. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.
5. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
6. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 6-минутный бег; прыжки в длину с места и с разбега, метание  мяча.

Специальная физическая подготовка.

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, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин 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.,
* Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

* Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
* Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

1. Упражнения для развития специальной выносливости.

* Переменный бег, кроссы с изменением скорости.
* Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
* Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
* Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнение ударов по воротам с минимальным  интервалом 3-5 игроками.

    4.  Упражнения для развития ловкости.

* Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
* Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
* Жонглирование мячом.
* Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
* Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

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.
* Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

1. Удары по мячу ногой.

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

1. Удары по мячу головой.

* Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

1. 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.

1. 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.

1. 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).

1. Отбор мяча.

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

1. 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.

1. Техника игры вратаря.

* Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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.

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», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
* 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.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Ставропольском крае. Спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль.
6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой  и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
7. Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
8. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
9. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревнование как важнейшее условие непрерывного  роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Контрольные испытания.

Нормативы по ОФП принимаются в начале и в конце учебного года. Показателем эффективности в работе является улучшение физических качеств учащихся.

Приложение №1 Нормативы по физической подготовки.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

   На протяжении многолетней подготовки у занимающихся формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми ( настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие и патриотизм.

  Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

* просмотр соревнований и их обсуждение;
* проведение тематических праздников;
* встреча со знаменитыми спортсменами;
* экскурсии, культпоходы;
* тематические беседы;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет. Важное место в воспитательной работе должно отводится соревнованиям. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями дошкольников во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Литература:

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.

Гагаева Г.М. Психология футбола. - М.: ФиС, 1979.

Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1980

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980

Филин В.П. Воспитание физических качесвт у юных спорсменов. - М., 1974

Алимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978

Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978

Лаптев А.П. Режим футболистов. - М.: ФиС, 1981

Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976

Гриндлер К. и   др. Физическая подготовка футболистов - М.: ФиС, 1976

Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981

Чанади А. Футбол. Техника. - М.: ФиС, 1978

Чанади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1981

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. (Под ред. М.Я. Набазниковой. - М.: ФиС, 1982

Теория и меодика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей ред. Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд.испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: ФиС, 1986

Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп.

 - М.: Медицина, 1980

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. Инст-тов. - М.: Просвещение, 1985

Шапошников В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984

Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. - К.: Здоровье, 1984.

Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: , 1986

Футбол: поурочная программа для учебно-тренировчных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. И др.)