Муниципальное общеобразовательное учреждение

Новороговская средняя общеобразовательная школа №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**На заседании методического объединения учителейПротокол №\_\_\_От « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **СОГЛАСОВАНО****Зам. Директора по УВР****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г** | **УТВЕРЖДАЮ****ДИРЕКТОР ШКОЛЫ****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г |

****РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****

****кружка «Футбол»****

#### ****Тренер-преподаватель:****

#### ****Огнев Игорь Алексеевич****

**2011-2012 учебный год.**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» составлена для Муниципального общеобразовательного учреждения Новороговской средней общеобразовательной школы №2, разработана на основании существующих нормативных документов для общеобразовательных учреждений, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, с учетом опыта работы тренеров и  педагогов по футболу школ Ростовской области. Программа разработана на материалах программы  «Футбол» для учебно-тренировочной работы в спортивных школах» г. Москва, 1993 год - Российский футбольный союз.

Программа модифицирована для работы с детьми в общеобразовательном учреждении. Изменения внесены по следующим пунктам:

-       в условиях приёма детей (прием и обучение по программе начинаются не с 7 лет, как в программе «Футбол для учебно-тренировочной работы в спортивных школах», а с 8 лет, что  соответствует зарегистрированным в Уставе требованиям к приёму детей в группы по футболу, и правилам и нормам СаН.ПиН. 2.4.4.125103  зарегистрированного в Минюсте 27. 05.02. № 4594 для вида спорта футбол.

-   сокращён срок обучения в программе до 3-х лет;

-       изменен возрастной диапазон по годам обучения;

-       оптимизирован объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);

-       пересмотрено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане.

- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.пециальной подготовке  овке  на

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

Программа «Футбол» рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

 **Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Цель дополнительной образовательной программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Решение задач,** поставленных перед  учебными группами, направлено на:

     формирование интереса к систематическим занятиям футболом;

     укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

     обеспечение общефизической подготовки;

     овладение основами  игры в футбол;

     формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

     развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

     выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

**Актуальность программы «Футбол»** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Участниками программы** являются дети 8-12 лет, занимающиеся в кружке:

Количественный состав групп -15 человек.

**Срок реализации программы - 3 года.**

**Место занятий -** игровые площадки и спортивные залы общеобразовательных школ г..

         Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1.     Теоретическая подготовка;

2.     Общефизическая подготовка;

3.     Основные умения и навыки игры в футбол;

4.     Подвижные и спортивнее игры;

5.     Соревнования

Каждый раздел программы включает:

        характеристику и содержание разделов программы;

        задачи обучения;

        способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол;

ожидаемые результаты.

***Основные формы и методы обучения.***

           Основными   формами   обучения игры в футбол,  являются:  групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

**Особенности содержания программы:**

1 года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса  носит игровой характер и строится по типу общей подготовки Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов тех­ники футбола.

   По окончанию учебного года учащиеся долж­ны выполнить нормативные требования по общей физической подготовлен­ности и специальной подготовке.

*Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к   футболу.*

 2 года обучения

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональ­ной подготовленности учащихся, а также большое внимание удаляется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

 3 года обучения

На *третьем году обучения* предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплек­сы специальных подготовительных упражнений и методы трениров­ки, направленные на развитие специальной подготовки.

         Оценка результатов образовательной деятельности прописана в главе «Педагогический контроль».

**Режим занятий и наполняемость учебных групп**

*Таблица 1.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  | Возраст Лет  | Кол-во детей в группе  | Занятия |
| Всего за неделю  | Продолжит. занятий  |
|  1-го года  | 8-9 лет  | 15  | 2 | 45 мин  |
|  2-го года  | 9-10 лет  | 15 | 2 |  45 мин  |
|  3-го года  | 10-11 (12) лет  | 15  | 2  |  45 мин  |

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,

- рост уровня развития физических качеств,

- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,

- рост личностного развития ребёнка,

- умение оценивать свои достижения,

- продолжение обучения  перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

**Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы  контроля:

- ***предварительный контроль*** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- ***текущий контроль*** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;

- ***промежуточный контроль,*** (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- ***итоговая аттестация***, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической  подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

        *Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам.

        *Общефизическая подготовка:* тестирование.

        *Освоение программного материала:* тестирование, наблюдения.

         Мониторинг результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

         Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

**Учебный  план**

*Таблица 2*

**Примерный учебный план.**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки    | Кол-во часов |
| Теоретическая подготовка  | 6 |
| Общая физическая  | 28 |
| Основные навыки и умения игры в футбол  | 20 |
| Подвижные и спортивные игры  | 10 |
| Соревнования  | 6 |
| **Всего часов**   | **70** |

**Примерный учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п  | Наименование разделов и тем  | Количество часов  | Форма контроля  |
| теория  | практика  |
| I  | **Теоретическая подготовка**  |    |    |    |
| 1  | Физическая культура и спорт в России  | 1 |    |             Опрос, беседа,     |
| 2  | Краткий обзор развития Футбола в России и за рубежом  | 1 |    |
| 3  | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека  | 1 |    |
| 4  | Гигиена, закаливание, режим питания.  | 1 |    |
| 5  | Правила игры  | 1 |    |
| 6  | Оборудование и инвентарь  | 1 |    |
|    | **Всего часов**  | **6** |    |    |
|    | **Всего по разделу**  | **6 ч**  |    |
| II  | **Общая физическая подготовка**  |    |    |    |
| 1  | Выносливость  | 1  | 3  |   Тестирование  |
| 2  | Силовые способности  | 1  | 2  |
| 3  | Быстрота  | 1  | 8  |
| 4  | Гибкость  | 1  | 2  |
| 5  | Ловкость  | 1  | 8  |
|    | **Всего часов**  | **5**  | **23**  |    |
|    | **Всего по разделу**  | **28ч**  |    |
| III  | **Основные навыки и умения игры в футбол**  |    |    |    |
| 1  | Основные навыки игры в футбол  | 1  | 9 |   наблюдение  |
| 2  | Основные  умения игры в футбол  | 1  | 9 |
|    | **Всего часов**  | **2**  | **18** |    |
|    | **Всего по разделу**  | **20ч**  |    |
| ІV  | **Подвижные и спортивные игры**  |    |    |    |
| 1  | Подвижные игры  | 1  | 2  | Наблюдения, соревновательные формы  |
| 2  | Эстафеты  | 1  | 3  |
| 3  | Спортивные игры  | 1  | 2  |
|    | **Всего часов**  | **3**  | **7** |    |
|    | **Всего по разделу**  | **10 ч**  |    |
| V  |  **Соревнования**  |    |   |    |
| 1  | Внутригрупповые  | -  | 3  | наблюдения  |
| 2  | Межгрупповые  | -  | 3  |
|    | **Всего часов**  | -  | **6**  |    |
|    | **Всего по разделу**  | **6ч**  |    |
|    | **Итого часов**  | **11**  | **59**  |    |
|    | **Всего часов**  | **70ч**  |    |

**Раздел 1. Общие знания по  теоретической подготовка**

***1.1 Физическая культура и спорт:***

        Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

***1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

         Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат  России.

***1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

          Сведения о строении  и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

***1.4. Личная и общественная гигиена***:

         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 учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

***1.5. Правила игры:***

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

***1.6*** ***Оборудование и инвентарь:***

  Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

 **Раздел ІІ.  Общая физическая подготовка**

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

***В качестве основных средств, применяются***: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

**Характеристика основных физических качеств.**

**Сила.**

Сила - это  способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью.Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *поли.метрически* (в ослабляющем режиме). В футболе всеэти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом,мы выделяем три основные категории силы:

*-* ***статическую силу*** *-* способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме  деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:

*-* ***динамической  силы*** *-* способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

*-* ***взрывной силы*** *-* способности развивать максимальное усилие за очень короткий     промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются *упражнения динамического характера* (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

***Вопросы теоретической подготовки:***

*1.     Что такое сила? (характеристика  качества).*

*2.     Способы развития силы.*

*3.     Силовая подготовка футболиста ее значение.*

**Быстрота.**

            Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия,как**:**

*1.* ***Быстрота реакции и мышления****.* Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

*2.* ***Быстрота выполнения простых игровых действий***. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

*3****. Быстрота выполнения сложных игровых действий*** - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

*4.* ***Быстрота взаимодействия футболистов* -** это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

***Вопросы теоретической подготовки:***

*1.     Что такое быстрота?*

*2.     Воспитание и проявление быстроты.*

*3.     Значение быстроты в игровой деятельности футболиста.*

**Выносливость**

      Выносливость-это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на ***общую*** и ***специальную.***

         *Общая выносливость*определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

*Специальная выносливость* определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

***Вопросы теоретической подготовки:***

*1.     Что такое выносливость?*

*2.     Способы развития выносливости.*

*3.     Значение выносливости в игровой деятельности футболиста.*

**Ловкость**

      Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает *общей и специальной,*

Задачи *общей ловкости -* расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость  развивается  на всех этапах подготовки.

***Вопросы теоретической подготовки:***

*1.     Что такое ловкость?*

*2.     Способы развития ловкости.*

*3.* З*начение ловкости для успешной игры в футбол.*

**Гибкость**

           Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит  от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

 *Общая гибкость* - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

 *Специальная гибкость* - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.  Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

        **Подвижность** -

способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность  успешно развивается  у детей 8-15 лет.  Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

***Вопросы теоретической подготовки:***

*1. Что такое гибкость?*

*2.     Средства развития гибкости.*

3.     З*начение гибкости  для успешной игры в футбол.*

**Средства  развития ОФП**

**1. *Обще развивающие упражнения без предметов для развития***

***гибкости, силы*.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

         Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**2*. Общеразвивающие  упражнения с предметами для развития***

***гибкости, ловкости, силы*.**

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**3*.                   Акробатические упражнения для развития ловкости.***

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.  Длинный кувырок вперёд.

- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

**4*.                    Подвижные игры и эстафеты для развития***

***быстроты, ловкости, выносливости*.**

-Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

-Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**5.                              *Легкоатлетические упражнения для***

***развития быстроты, выносливости*.**

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

***6.                                  Спортивные игры для развития***

***ловкости, быстроты, выносливости*.**

- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**РАЗДЕЛ  III.  Основные навыки и умения игры в футбол**

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их  самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их *приёмам* *(технике)* обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять *приемы в тех или иных игровых действиях.*

**В разделе «Основные навыки и умения игры в футбол» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:**

***1. Основы игры в футбол:***

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

***2. Установка на игру и разбор её проведения:***

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

***3.*** [***Классификация футбольной техники***](http://technikfootball.ru/%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8/)                                                         Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

**Особенности организации занятий.**

В возрасте 9-10 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

***Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом***. Поэтому на занятиях больше внимания  уделяется как  физической подготовке, так и освоению основных элементов футбола.

***Основные навыки  игры в футбол:***

**1.       *Перемещения для вратарей***: прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

**2.       *Удары по мячу ногой***. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

**3.       *Удары головой***. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.

**4.       *Остановка мяча***. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**5.       *Ведение мяча:*** правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**6.       *Обманные движения***: «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**7.       *Отбор мяча***. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.

**8.       *Игра вратаря***. Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

***Основные умения  игры в футбол.***

**1.       *Индивидуальные действия без мяча***. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**2.       *Индивидуальные действия с мячом****.* Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

***3.       Групповые действия.*** Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).

***4.       Действия в защите****.*Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.

***5.        Действия игры вратаря.*** Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Ожидаемые результаты.**

*К концу учебного года учащиеся*:

1.   Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2.   Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.

3.   Знают основные правила игры в футбол.

4.   Применяют в  практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.

5.   Умеют оценивать игровую ситуацию.

6.   Осуществляют переход от обороны к атаке.

7.   Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.

8.   Умеют оценивать свои игровые действия.

9.   Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

**Раздел ІV.  Подвижные и спортивные  игрыы**

***Раздел « Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные  игры (хоккей, футбол, гандбол).***

         Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают ***подвижные игры***. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим  правилом подготовки футболистов.

***Подвижные игры***представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

         ***Игровая деятельность*** вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

***Эстафеты.*** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста,  используются разнообразные эстафеты:

        с препятствиями,

        в парах,

        скоростные,

        круговые,

        с предметами и без предмета.

***Спортивные игры.*** Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются  темы теоретической подготовки на все года обучения:

         ***Методы организации подвижных игр.*** Эффективность игровых действий.

***Виды спортивных игр.*** *Значение спортивных  игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).*

***Виды эстафет.****Особенности  организации  проведения эстафет.*

**Методы организации подвижных игр.**

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков,  приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

         В организации подвижных игр  применяются два самостоятельных метода физического воспитания *-* ***игровой и соревновательный*,** которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

         **Игровой метод** наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

**Соревновательный метод** помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

          Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

**Эффективность игровых действий.**

        Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

        расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;

        повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;

        воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.

        успешно решать задачи начального обучения;

        закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;

        преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;

        обеспечить вариативность действий игроков.

         Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

*Во-первых****,*** с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

*Во-вторых****,*** с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

**Раздел V . Соревнования**

Программой «Играем в футбол» предусматривается проведение соревнований:

*1. Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

*2.  Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке  и футболу между группами.

**Педагогический контроль**

     ***Теоретическая подготовка.***

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года ( апрель-май).

     ***Общефизическая подготовка.***

Оценка уровня **общефизической подготовки учащихся** осуществляется путем сдачи и выполнения  контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);

- бег  без учёта времени  (800м-1000м.);

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;

- подтягивание на высокой перекладине;

- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК ФП №1 Октябрьского района. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.  Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 8-11 лет. (см. приложение  №1).

     ***Освоение основных элементов футбола.***

     Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется  при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

-   Удар по мячу  на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)

-  Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)

-   Бег на  30 метров с ведением мяча (с)

-   Жонглирование   (кол-во ударов)

        ***Освоение игровых действий***

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся  *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

*- свои, чужие ворота;*

*- увеличение количества ворот;*

*- 3-4  одновременно играющие команды;*

*- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;*

*- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.*

Б) умение распределять игроков при личной защите:

*-(один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;*

*- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:*

*- игра в нападении с одним нейтральным;*

*- игра в обороне с одним нейтральным;*

*- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);*

В)   умение  вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов*;*

Г)   умение правильно выбирать решение:

*-выбор позиции;*

*- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 х 0, 2 х 1);*

*Формой контроля*освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимаю­щихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

• личный пример и педагогическое мастерство педагога;

• высокая организация учебного процесса,

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования.

         *Основные воспитательные мероприятия:*

• торжественный прием вновь поступивших в группу;

• проводы выпускников;

• просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных                    репортажей) и их обсуждение;

• проведение тематических праздников;

• экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

• тематические диспуты и беседы;

• оформление стендов и газет.

***Условия реализации программы.***

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота             - 2 шт;

- футбольные мячи мячи      - 20 шт;

- стойки футбольные             - 10 шт;

- медицин-болл 1 кг.             - 10 шт;

                            2 кг             - 10 шт;

                            3 кг            - 10 шт;

                            4 кг            - 10 шт;

                            5 кг             - 10 шт;

- скакалки                                        - 20 шт;

- мяч волейбольный                        - 2 шт;

- жгуты, экспандеры              - по 4 шт;

- фишки переносные              - 20 шт.

- накидки                                - 20 шт

- мячи мини-футбольные      - 10 шт.

**Список литературы для учащихся и педагогов.**

1.       Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.

2.       Харви Д., Даргвонт Р. Футбол  Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.

3.       Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.

4.       Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. І, ІІ, ІІІ, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.

5.       Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп

6.       Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.

7.       Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов    «Academia», 2008г.

8.       Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

9.       Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

10.   Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.

11.   Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.

12.   Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.

13.   Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.

14.   футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

15.   Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.

16.   Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

17.   Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантилеева «Феникс», 2008г.

18.   Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.

19.   Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.

20.   Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.

21.   Футбол правила игры  (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.

22.   Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.

23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.