

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации заня-

тий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 1 года обучения для воспитанников ГКУСО РО Ростовского центра помощи детям № 10, детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Это обеспечивается применением на занятиях доступных заданий по каждой теме для каждой категории детей.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 2 часа.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

воспитанники, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Часы
1. Теоретические занятия. Всего часов.	6
Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране	2
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2
Правила соревнований по футболу	2
2. Практические занятия. Всего часов.	346
Общая физическая подготовка	146
Специальная физическая подготовка	100
Техническая и тактическая подготовка	100
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	8
Выполнение контрольных нормативов	4
Контрольные игры и соревнования	2
Инструкторская и судейская практика	2
Всего часов:	360

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	8
5	Контрольные нормативы: ОФП.	8
6	Контрольные нормативы: СФП.	8
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	4
8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	4
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	6
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	6
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	6
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	6
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	6
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	4
15	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	6
16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	4

17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	6
18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	6
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	6
20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	6
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	6
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	6
23	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	6
24	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	8
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	8
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	6
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	6
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	6
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	8
30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	4
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	4
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	8
33	Контрольная игра.	4
34	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	6
35	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	4
36	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	6
37	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	6
38	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	6
39	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	4
40	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	8
41	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	6
42	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	6
43	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	6
44	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	4
45	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	4
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	4
47	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	4

48	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	4
49	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	4
50	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	4
51	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	4
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	4
53	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	4
55	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	4
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	4
57	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	4
58	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	4
59	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	4
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	4
61	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	4
62	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	4
63	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	4
64	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	4
65	Контрольные нормативы: СФП	4
66	Контрольные нормативы: ОФП.	4
67	Правила игры в волейбол. Тактика защиты: командные действия.	4
68	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	4
69	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	4
70	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4
71	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4
72	Контрольная игра.	4
Всего		360 часов