

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа
«Олимп» Спасского муниципального района
Республики Татарстан**



Утверждаю

Директор МБУ «СШ «Олимп»
Е. М. Сагиров

Протокол заседания тренерского совета
от «03 июня 2019» № 3

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ФУТБОЛУ**

Тренер: Постников Г.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе программы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010г.).

на основе книги

авторы

Андреев С.Н., Алиев Э.Г.,- Мини-футбол в школе. М.:Советский спорт, 2008.-224 с.:ил.

Актуальность программы

Внешкольная спортивно - массовая работа имеет огромное значение в физическом воспитании школьника. Учебно- тренировочный процесс преследует воспитание у занимающихся волевых качеств: настойчивости, самостоятельности, инициативности, решимости, смелости, выдержки и самообладания.

Цели рабочей программы:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической регуляции.

Выполнение программы предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, сдачу контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях, прохождение инструкторской и судейской практики; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Подбор средств и объемов общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Так на начальном этапе обучения объем физической подготовки доходит до 50% времени,

отводимого на занятия. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной программа учебной группы нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц ног, силу и быстроту сокращения мышц, быстроту реакции и ориентирования, умения пользоваться боковым зрением, специальную выносливость (прыжковую и скоростную), специальную гибкость.

Среди средств общей и специальной физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Для выполнения подводящих упражнений применяются тренажеры и специальные приспособления.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильно решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке футболе занимает интегральная подготовка. Ее основу составляет упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Основу технической подготовки составляют четыре приема: ведения мяча, передача, удар и защита. Все технические приемы отличаются друг от друга большим количеством вариантов, особенностями координации движений и требованиями, предъявляемыми к физической подготовке спортсменов.

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах. Привитие инструкторских навыков осуществляется в процессе учебно - тренировочных занятий, а также на отдельных занятиях.

Контрольные испытания проводятся в конце учебного года с целью оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спецшколы.

Формы организации образовательного процесса

Физическое развитие детей начинается в раннем возрасте и длится многие годы, поэтому процесс обучения и совершенствования достигает эффективности только в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма. При планировании учебно - тренировочного процесса необходимо последовательно распределять средства спортивной подготовки. Весь период обучения делится на этапы: Первый этап «предварительной подготовки» предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. Это этап начальной подготовки;

Второй этап «начальной спортивной специализации» посвящен базовой технике тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к футболу. Это

этап обучения в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения;

В работе с учащимися важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков разного возраста.

К числу основных методов следует отнести:

- метод формирования сознания личности - необходимо создать у ребенка правильное восприятие целей и задач физического воспитания, сформировать положительные взгляды и убеждения, повлиять на выбор идеалов с помощью бесед и рассказов;

- метод организации деятельности и формирования опыта общественного поведения - организация учебно - практической, трудовой, общественно-политической, спортивной, игровой деятельности; метод стимулирования - к этому методу относятся похвала и одобрение, осуждение и наказание;

- метод контроля - к нему относятся лабораторный контроль (личные карточки спортсмена), наблюдение, сдача контрольно - переводных испытаний, результаты игр и соревнований, выполнение разрядов.

Без применения этих методов в процессе обучения невозможно обеспечить его успешное функционирование.

Формы организации процесса обучения представляют собой внешнее выражение согласованной деятельности педагога и учащихся, осуществляемой в установленном порядке и определенном режиме. Основной формой обучения по программе футбола является тренировка, на которой занимающиеся приобретают основные знания и навыки. К числу основных форм можно отнести и соревнования по футболу, как внутренних, так и районных, областных уровнях.

Виды и формы контроля

Результаты освоения программного материала по предмету «Футбол» в школе оцениваются по личностными результатами.

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Инвентарь и оборудование	
Мини-футбол	Мячи, эстафетные палочки; флажки; секундомер.
Спортивные игры	Мячи футбольные, сетки для футбола, ворота футбольные.

Учебный план (по часам)

1.	Техническая подготовка	64
2.	Тактическая подготовка	22
3.	Интегральная подготовка	12
4.	Инструкторская и судейская подготовка	6
5.	Контрольные испытания	10
всего		114

**Учебно – тематический план.
Физкультурно – спортивное направление.
секция «Мини – футбол».**

№/№	Содержание	Кол-во часов
1	Собрание членов секции: о медицинском доступе, инструктаж по ТБ при проведении занятий по Мини футболу.	1
2-3	Мини футбол. Теоретические сведения: Правила игры. Учебно-тренировочная игра 5х5. Кросс до 10.	2
4-5	Тестирование: без 30 м, прыжки с места в длину, высоту, метание набивного мяча на дальн. уч. игр 5х5	2
6-7	Кросс до 10. Эстафета с ведением мяча. Игра в квадрат. Учебно-тренировочная игра 7х7.	2
8-9	Удары по катящемуся, неподвижному мячу. Учебно- тренировочная. игра, кросс до 10.	2
10	Удар по катящемуся мячу. Эстафета с вед. мяча. Учебно-тренировочная. игра с разбором ТТД.	1
11-12	Ведение мяча, передача мяча. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10	2
13	Ведение мяча с ударом по воротам. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД.	1
14	ТТД при защите. Уч. трен. игра 5х5. кросс до 10.	1
15-17	Удары по воротам. Учебно-тренировочная. игра с разб. силовые упражнения кросс до 10.	2
18-19	Викторина «школа юного футболиста. Учебно - . Тренировочная игра.	2
20-21	ТТД «отвлечение соперника». Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД, кросс до 10.	2
22-23	Фактические действия «создание численного преимущества». Учебно-тренировочная игра, кросс до 8.	2
24	Передача мяча в два касания. Скоростно – силовая подготовка	1
25	Передача мяча в одно касание. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10.	1
26-27	Зачетные упражнения: удар по воротам, верхом, низом 5р. кросс до 10.	2
28-29	Зачетные упражнения.: ведение мяча с ударом по воротам 5 р. Учебно-тренировочная игра 5х5.	2
30-31	Удары по воротам с места. Учебно- тренировочная. игра, ТТД, кросс до 10.	2
32	Теоретические сведения: способы выполнения ударов.	1
33	Удар внешней частью сторон. Учебно- тренировочная игра.	1
34-35	Ведение мяча и финты. Учебно- тренировочная игра 5х5, кросс до 10.	2
36	Тактика игры в нападение. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная	1

	игра.	
37	Кросс до 10-12. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра 5x5	1
38	Комбинация пропускания мяча. Учебно-тренировочная игра 5x5, Разбор ТТД	1
39	Удар серединой подъема ТТД защита 3 против 4-х эстафеты.	1
40-41	Удар внутренней частью подъема. Учебно-тренировочная игра 5x5. Кросс до 10.	2
42-43	Удар внешней частью стопы. Учебно- тренировочная игра с разбором ТТД упр.	2
44	Удар носком. Учебно-тренировочная игра 5x5 эстафеты с ведением мяча.	1
45-46	Удар пяткой ТТД в защите. Учебно- тренировочная игра 5x5 с разбором ТТД.	2
47	Удар по мячу с лета. Учебно- тренировочная игра 5x5, Силовые упражнения.	1
48	Контрольные упражнения (удары) эстафеты в ведением.	1
49	Удар по опускающему мячу. ТТД в нападении.	1
50	Удар головой. Ведения мяча в парах.	1
51-52	Удар серединой лба в прыжке. Учебно- тренировочная игра 5x5.	2
53	Удар серединой лба ТТД в нападении.	1
54	Удар серединой лба в прыжке. Учебно- тренировочная игра, кросс .	1
55	Удар боковой частью головы. ТД в защите 4x5	1
56	Удар затылочной частью. ТТД в нападении 5x4.	1
57	Удар головой в броске. ТТД при игре 4x3	1
58	Прием (остановка) мяча. Обманные движения.	1
59	Прием мяча внутренней частью стопы. Финты. Силовые упражнения.	1
60	Прием мяча внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
61-62	Прием опускающегося мяча. ТТД 4x4. Силовые упражнения, эстафеты.	2
63	Прием мяча на высоте бедра. Учебно- тренировочная игра 5x5.	1
64	Прием мяча подошвой. Учебно-тренировочная игра, кросс. 1	1
65	Прием опускающегося мяча подошвой. Учебно-тренировочная. Игра ,Скоростно- силовые упражнения.	1
67	Прием опускающегося мяча серединой подъема. Учебно-тренировочная. игра.	1
68-69	Прием внешней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра, инструктирование по П. Т. Б.	2
70	Прием летящего мяча грудью. Учебно-тренировочная игра 5x5.	1
71	Прием опускающегося мяча грудью. ТТД в нападении.	1
71-73	Контрольный зачет (приемы мяча)	2
74	Прием опускающегося мяча бедром. Учебно- тренировочная игра 5x5.	1
75-76	Прием мяча животом. ТТД в защите 3x4. Кросс	2
77	Прием мяча голенью. ТД в нападении	1
78-79	Ведение, дриблинг внутренней. частью подъема. Учебно- тренировочная игра 5x5.	2
80	Ведение внутренней стороной стопы. Силовые упражнения, игра 5x5.	1
81	Ведение с серединой подъема. Учебно-тренировочная игра 5x5	1
82	Ведение носком. Игра 4x4, 3x3	1
83	Обманные движения, финты. Игра 5x5, кросс.	1
84	Финт уходом ТД при нападении.	1
85	Финт, уходом с убираением мяча внутренней частью подъема.	1
86	Финт уходом с ложным запахом на удар. Игра 5x5.	1
87	Финт убираением мяча подошвой. Игра 5x5.	1

88	Зачет (КУ) финты.	1
89	Основные приемы отбора мяча (Теоретические сведения). Игра 5х5.	1
90	Отбор накладыванием стопы. Скоростно-силовые упражнения. Кросс	1
91	Отбор выбиванием. ТТД – игры 4х5, кросс до 8	1
92	Отбор выбиванием. Ведение мяча в тройках.	1
93	Контрольные зачеты (отбор).	1
94	Индивид. действия в атаке игра 3х3,4х4.	1
95	ТТД «открывание». Учебно- тренировочная игра 5х5.	1
96	ТТД «отвлечение соперника». Учебно- тренировочная игра, кросс .1	1
97	Создание численного преимущества.	1
98	Контрольное занятие. ТТ подготовка	1
99	Передача мяча. Учебно-тренировочная игра 3х3,5х5.	1
100	Удары по воротам. Учебно-тренировочная игра 5х5.	1
101	Обучение тактике обороны (теоретические сведения). Учебно-тренировочная игра 5х5.	1
102	Действие обороняющегося против соперника без мяча. Игра 5х5.	1
103	Действие обороняющегося против соперника с мячом. СУ.	1
104	Групповые действия в обороне двух сторон. Игра 4х4 сил. упражнения.	1
105	Разбор игроков. ТТД в обороне.	1
106	Обучение подстраховке	1
107	Обучение тактике «переключение». Игра 5х5.	1
108	- Проведение тестов 30 м. Прыжок с места, метание мяча	7
114	Зачеты: ведение, удары, остановки. Подведение итогов года.	
	Всего часов	114

Список литературы:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., Физкультура и спорт. 1978.-111 с.
2. Андреев С.Н. Играй в Мини-футбол. М., Советский спорт. 1989.-47с.
3. Андреев С.Н., Левин В.С., Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах-Липецк: ГУ РОТ «Липецкая газета», 2004.-496.
4. Анцупов Е.А., Гунькин П.В. Организация физического воспитания в сельской образовательной школе. Воронеж. 1993.
5. Боген М.М. Обучение двигательной системы. М., Физкультура и спорт. 1985.-196 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1998.-331с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Киев: Олимпийская литература, 2002.-294с.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-204с.