****

**Пояснительная записка**

Данная программа  по футболу разработана на основе Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки, и направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Предоставляет возможность детям 7-12 лет, независимо от своих физических данных и способностей, имеющих различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом. В ходе освоения  данной программы по футболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей 7-12 лет. Расширяется кругозор и интерес ребят к данному виду спорта.

Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития  и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации содержательного досуга детей.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 важных функции:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

**Актуальность**данной программы дополнительного образования в том, что она способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом образовательном компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

**Цель программы**: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, привитие здорового образа жизни через обучение игре в футбол.

Достижению поставленной цели способствует выполнение ряда поставленных **задач**.

**Обучающие:**

* обучение основным теоретическим сведениям о футболе, технике и тактике игры;
* ознакомление воспитанников с историей развития и достижениями современного футбола;
* формирование практических навыков игры, овладение основными приёмами техники и тактики игры в футбол;
* обучение основам безопасности, врачебного контроля.

**Развивающие:**

* развитие интереса к систематическим занятиям футболом;
* развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку**;**
* формирование и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств**.**

**Воспитательные:**

* развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
* формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;
* формирование коллектива воспитанников;
* подготовка к обоснованному выбору профессии в соответствии с личными склонностями, интересами и способностями;
* формирование здорового образа жизни детей, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на детей 7-12 лет.

Срок реализации: 9 месяцев.

Наполняемость группы – от 20 до 30 человек. Занятия проводятся для группы: 9 месяцев обучения – один раз в неделю по 2 часа в неделю – 68 часов;

Дети принимаются по желанию, на основе заявления родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Форма проведения занятий** – групповая, работа в малых группах, фронтальная, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и успешному решению задач программы применяются следующие **методы проведения занятий**:

Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, элементе и т.д.

Наглядные методы помогают создать у детей конкретное представление об изучаемых действиях.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий применяются практические методы обучения:

1.Повторный метод. Предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений может осуществляться в целом и по частям.

2.Игровой.

3.Соревновательный.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся сформировались определенные навыки игры.

4.Круговая тренировка. Предусматривает выполнение определённых заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполнятся с учётом технических и физических способностей.

**Ожидаемые результаты**

* укрепления здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие занимающимся организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки занимающихся по футболу;
* подготовка занимающихся к соревнованиям по футболу.

**Формы контроля и оценки результатов**

Формой подведения результатов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные игры.

У учащихся 10-12 лет проводится подведение итогов по общефизической и технической подготовке 2 раза в год.

Контрольные упражнения по общефизической и технической подготовке

10 лет

11 лет

12 лет

Бег 30м (с)

5,6

5,3

5,1

Бег 300м (с)

72

61

59

6-минутный бег (м)

1050

1150

1300

Прыжок в длину с/м (см)

145

160

165

Бег 30м с ведением мяча (с)

7,0

6,5

6,3

Удар по мячу на дальность (м)

25

35

45

Удар по мячу ногой на точность попаданий (кол-во попаданий)

4-3

4

5

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)

12,0

11,5

11

Жонглирование мячом (кол-во ударов)

7-8

10

12

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

Тема

Количество часов

Форма контроля

Теория

Практика

Всего

1.

Теоретическая подготовка

3

**3**

Опрос

2

Общефизическая подготовка

2

8

**10**

Педагогический контроль

3

Специальная физическая подготовка

2

5

**7**

Педагогический контроль

4

Техническая подготовка

2

16

**18**

Педагогический контроль

5

Тактическая подготовка

2

16

**18**

Педагогический контроль

6

Учебно-тренировочные и контрольные игры

12

**12**

Педагогический контроль

**Итого часов:**

**68 часов**

**Содержание программы 1-го года обучения**

1. **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Основы безопасности.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Порядок прибытия на занятия и ухода.

Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания футболиста.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 5. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь физико-технической, тактической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе игры.

Основные функции игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды.

Тема 7. Правила игры.

Права и обязанности игрока.

Роль капитана, его права и обязанности.

1. **Общая физическая подготовка**

**Теоретическая подготовка**

Значение общей физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки.

**Практическая подготовка**

Строевые упражнения.

Команды для упражнения строем.

Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и махи.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Спортивные игры

Баскетбол, ручной мяч (по упрощенным правилам)

1. **Специальная физическая подготовка**

**Теоретическая подготовка**

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

**Практическая подготовка**

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

Эстафеты с элементами старта.

Бег с изменением направления.

Ускорение и рывки с мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

Броски набивного мяча на дальность.

Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

**4. Техническая подготовка**

**Теоретическая подготовка**

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

**Практическая подготовка**

Техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы;

- средней частью подъема;

- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;

- боковой частью лба без прыжка.

Остановка мяча:

- подошвой;

- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;

- внутренней частью стопы;

- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

**5. Тактическая подготовка**

**Теоретическая подготовка**

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.

Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

**Практическая подготовка**

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.

Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тактика нападения

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.

Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

**Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы**

1. Типовая программа
2. Программа
3. Спортивный зал 24х13, 40х20
4. Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием
5. Комплекты футбольных накидок
6. Футбольные мячи (облегченные)
7. Переносные футбольные ворота
8. Стойки для обводки
9. Набивные мячи
10. Скакалки
11. Гимнастические скамейки
12. Гимнастические маты
13. Макет футбольного поля