

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

«ФУТБОЛА»

составлена на три года обучения

2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на социальную активность занимающихся, наблюдается повышение работоспособности и производительности труда экономически активного населения, сокращение потерь рабочего времени по болезни, повышение профессиональной мобильности, уменьшение травматизма.

В поселении Сосенское проживает 28096 человек. Среди них 21938 взрослые. В секции по футболу занимается 58 человек: Возрастная категория от 18 до 47 лет. Планируется увеличивать контингент, без ограничения его численности. 51 занимающихся имеют основную группу здоровья, у 7 занимающихся первая подготовительная группа здоровья. 4 человека занимающиеся из многодетных семей, из неполных семей 8 человек, из малообеспеченных и неблагополучных семей 5 человек.

В результате стабильных тренировок футболом занимающиеся получают:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование физической культуры личности
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- улучшение результатов как в индивидуальных действиях по футболу, так и в коллективных действиях.
- освоение простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности
- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- проявление в коллективе таких качеств, как дружба, сплоченность, взаимопомощь, уважения друг к другу

Ожидаемый результат занимающихся:

- улучшение результатов участия в соревнованиях
- овладения теоретическими знаниями и навыками
- улучшение показателей общефизической формы
- улучшение показателей контрольных нормативов

- улучшение результатов, в индивидуальных и технико-тактических действиях по футболу.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы позволяет последовательно формировать целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себя большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей занимающихся. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Футбол - всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Программа по футболу направлена на решение основных задач физического воспитания;

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Место программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, занимающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность и укрепляют здоровье.

Цели и задачи

Обеспечение прав и возможностей занимающихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом; создание условий для занятий футболом

- привитие занимающимся навыков здорового образа жизни.

- популяризация спорта в массы.
- создание условий для проведения соревнований по футболу.
- развитие спортивно-патриотического движения.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки занимающихся;
- подготовка занимающихся к соревнованиям по футболу;
- отбор лучших для соревнований.
- освоение простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

Содержание программы

Материал программы состоит из трех основных разделов: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе занимающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для обучения заложены в принципе совместной деятельности инструктора и занимающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы занимающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, обще-физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и

4 Раздел.	Оздоровительные упражнения.	102	--	102
5 Раздел.	Практические умения.	104	--	104
6 Раздел.	Контрольные нормативы, тестирования.	6	-	6
7 Раздел.	Соревнования.	12	-	12
	ВСЕГО.	432	2	430

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ЗАНЯТИЙ**

№№ Раздела, тем.	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМ	Количество часов.		
		Всего	Теория	Практика
1 Раздел.	Техника безопасности во время занятий	2	2	--
2 Раздел.	Техническая подготовка.	106	--	106
3 Раздел.	Физическая подготовка.	100	--	100
4 Раздел.	Оздоровительные упражнения.	104	--	104
5 Раздел.	Практические умения.	102	--	102
6 Раздел.	Контрольные нормативы, тестирования.	6	-	6
7 Раздел.	Соревнования.	12	-	12
	ВСЕГО.	432	2	430

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ЗАНЯТИЙ**

№№ Раздела, тем.	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМ	Количество часов.		
		Всего	Теория	Практика
1 Раздел.	Техника безопасности во время занятий	2	2	--

2 Раздел.	Техническая подготовка.	100	--	100
3 Раздел.	Физическая подготовка.	102	--	102
4 Раздел.	Оздоровительные упражнения.	106	--	106
5 Раздел.	Практические умения.	104	--	104
6 Раздел.	Контрольные нормативы, тестирования.	6	-	6
7 Раздел.	Соревнования.	12	-	12
	ВСЕГО.	432	2	430

ВЫВОДЫ:

Регулярное проведение занятий в секции способствует формированию основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье.

В спортивную секцию следует привлекать как можно больше занимающихся и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от остальных.

Занятия в секции дают широкие возможности для проявления личностных качеств, инициативы, доставляет удовольствие, создаёт хорошее настроение, содействует укреплению дружбы и взаимопомощи.

Тренировочные игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания, и представляют собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение цели.

Основной задачей являлось разнообразие и увеличение набора двигательных навыков и действий, применяемых для развития физических качеств. Разработанные комплексы упражнений позволяют дифференцированно воздействовать на определенные мышечные группы. Разнообразие применяемых упражнений делает тренировку интересной и познавательной для занимающихся, что говорит о высоком психологическом эффекте тренировочных занятий.

Методическая литература

Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. М, 2006

Швыков И.А. Футбол. М., 2002.

- Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. -К.: Рад. шк., 1990г.
- Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М., Фон, 1997.
- Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов/ Пер. со словацк. Братислава, 1984.
- Монаков Г.В. Методика и планирование технической подготовке футболистов. Москва 2000г.
- Футбол: Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/Под, ред. Лаптеева А.П. и Сучилина А.А. М., 1983.
- Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. Малаховка, 1997.
- С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров Футбол в зале, Москва 2000.
- Борис Плон . Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2003
- Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол. Москва 2004.
- А.А. Кузнецов. Настольная

Годовой план мероприятий секции футбола.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество участников
1	Соревнования по мини-футболу на снегу, посвященные зимним каникулам	Январь	85
2	Отборочные соревнования по мини-футболу в рамках Московской межокружной Спартакиады «Спорт для всех»	Февраль	25
3	Соревнования по мини-футболу в рамках Московской межокружной Спартакиады «Спорт для всех»	Март	10-20
4	Турнир по мини-футболу, посвященный «Международному женскому дню»	Март	15
5	Отборочные соревнования по футболу в рамках Московской межокружной Спартакиады «Московский двор – спортивный двор»	Апрель	30
6	Турнир по футболу, посвященный «Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»	Май	15
7	Спортивный праздник, посвященный Международному Дню защиты детей	Июнь	25
8	Спортивный праздник, посвященный «Дню России»	Июнь	15
9	Турнир по мини-футболу, посвященный «Дню Военно-морского флота»	Июль	15
10	Соревнования по футболу в рамках Московской межокружной Спартакиады «Московский двор – спортивный двор»	Июль-Август	15
11	Отборочные соревнования по футболу в рамках Московской межокружной Спартакиады «Спорт для всех»	Август	30
12	Спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника	Август	15
13	Турнир по мини-футболу, посвященный Дню футбола	Декабрь	30
14	Участие команды МБУ «Сосенский» в чемпионате «Лига Бутово»	Август-Июнь	15