МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БЛАГОДАРНЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на педагогическом совете
МКУ ДО «БДЮСШ»
Протокол № 1 от 31 августа 2015года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО «БДЮСШ»
Н.А.Харичкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол. (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147)

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
тренер-преподаватель Харичкин В.С.

г. Благодарный
2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….3
2. Учебный план……5
3. Методическая часть……..……7
   3.1 Теоретическая подготовка……7
   3.2 Общая и специальная физическая подготовка……8
   3.3 Техническая подготовка……...10
4. Контрольные нормативные требования……12
5. Воспитательная работа……...14
6. Психологическая подготовка……..……14
7. Список литературы……16

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по футболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), обобщения передового опыта работы тренеров с юными футболистами и научными исследованиями.

Программа разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов по футболу спортивных школ, типовых программ для ДЮСШ и СДЮШОР. Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий. В программе отражены задачи, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год обучения, восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются обще развивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовке ещё раз проводится отбор талантливых детей показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки.

Актуальность программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола. Данная дополнительная образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения (9-16 лет)

Цели программы: обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей, привитие ценностей здорового образа жизни приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, первоначальный отбор, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Срок реализации программы: 8 лет

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 9 – 16 лет.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

Режим занятий: 08.00 – 20.00 – в зависимости от расписания тренировочных занятий и учебных занятий в ОУ.

Задачи программы:

1. Создание условий для развития личности ребёнка.
2. Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Укрепление психического и физического здоровья.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Привлечение талантливых детей в сборные команды района.

Этапы подготовки, наполняемость групп, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки и сроки освоения программы:

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполня-емость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-трени-ровочной работы (часов в неде-лю)
11	2	3	4	5	6
1.	Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	6

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники игры в футбол. Основной метод тренировки – игровой метод с использованием различных подвижных игр и

спортивных игр из других командных видов спорта (баскетбол, волейбол, гандбол и др.). Необходимо использовать циклические виды спорта, такие как бег, плавание и др. Так же применяются упражнения для развития физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и т.д.).

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.

2.Учебный план.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Учебный план
учебно-тренировочных занятий по футболу
группа спортивно-оздоровительная

№ п/п	Тренировочная деятельность	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Теория			
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1		1
3	- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2		2
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	3		3
5	Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка	1		1
6	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его	2		2

	права и обязанности.			
	Практика			
1	Общая физическая подготовка		40	40
2	Специальная физическая подготовка (техническая, технико-тактическая)		189	189
3	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		12	12
4	Тестирование и контроль		14	14
5	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия		14	14
6	Занятия в спортивно-оздоровительном лагере, работа по индивидуальным планам		33	33
	ИТОГО:	10	302	312

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций

Тема 7.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9.Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле, спортивный зал для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к их состоянию. Уход за футбольным полем и спортивным залом.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 13. Учет знаний и умений по безопасности дорожного движения.

3.**2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка**

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Обозначение шага на месте. Переход: с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различные направлениях.
Упражнения для туловища. Упражнения на: сформирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления
3. Акробатические упражнения. Кувырни вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
4. Подвижные игры и эстафеты. 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. Бег на 30, 60. 100, 400, 500, 800 м., 6-минутный и 12-минутный бег.
Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места Метание малого мяча на дальность и в цель.
6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам).

1.**Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом' Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.
Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2х10,4х5,4х10, 2х15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.
Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же. но с ведением мяча.
2.**Упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками, то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа, "Салки мячом", "Ловля парами" и др.
3.**Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат).
Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.3. Техническая подготовка.

Цели технической подготовки:
- ознакомить с техническими приемами игры в футбол;
- создание целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

Техника передвижения.
Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком двумя и одной ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».
Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
Передачи мяча:
– короткие, средние и длинные;
– выполняемые разными частями стопы;
– головой;
Удары по мячу ногой
Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема
Удары по мячу головой (с 10 лет).
Удары срединой лба без прыжка и в прыжке
Остановка мяча.
Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад

Ведение мяча.
Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы различными способами.
Отбор мяча.
Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
Вбрасывание мяча из – за боковой линии.
Вбрасывание с места из положения – ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления) Игры в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на ограниченных площадках.

4. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

№ п/п	Контрольные упражнения (виды тестов)	Контрольные упражнения (виды тестов)	Возраст (лет)		
			7-10	**11-14**	**15-17**
1	Бег 30 м (сек.)		6,3-6,3 6,3-6,4	5,9-5,9 5,9-5,8	5,7-5,7 5,7-5,6
2	Бег 800 м (мин.,сек.)		4,20-4,20 4,20-4,10	4,00-4,00 4,00-3,50	3,40-3,40 3,40-3,30
3	Прыжок в длину с места (см.)		130-130 130-140	150-150 150-160	160-160 160-170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лкжа		10-15 10-15	16-21 16-21	22-27 22-27
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)		7,2-7,0 7,2-7,0	6,9-6,9 6,9-6,8	6,7-6,7 6,7-6,5
6	Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)		4-5 4-5	6-8 6-8	9-10 9-10
7	Удары по мячу ногой на дальность (м.)		10-15 10-15	20 20	25 25
8	Жонглирование мячом (кол. раз)		3-5 3-5	6-12 6-12	15 15

5.Воспитательная работа

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:
- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

6.Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

5. Список литературы

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.