

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа*



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
О.А. Юнаковский
28 августа 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

ФУТБОЛ

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет
Срок реализации: без ограничения срока

с. Куйбышево
2015 год

Программа:

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: «Футбол», допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2010 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу для детей спортивно – оздоровительной подготовки составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, «ФУТБОЛ», утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2010 г. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, утвержденной Государственным Комитетом по физической культуре и спорту, учебному плану, рассчитанном на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель тренировок в оздоровительном – спортивном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Программа рассчитана на 312 часов, в том числе на контрольные и практические работы.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном игровой характер и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводится в тренировке до 60% времени, а 40% - на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, посвящая скоростно-силовым упражнениям и 40 – общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей:

В занятиях на этом этапе учитывается, что мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому применяю индивидуальный подход к занимающимся.

В этот возрастной период происходит развитие мышц и развивается связочный аппарат. Мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы и медленнее – мелкие. Это главная причина плохого выполнения упражнений на точность. В связи с этим дается много упражнений на точность. Так же, в этот период развитие мышц сгибателей из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц разгибателей. Поэтому во время занятий используются упражнения специально направленные на укрепление мышц разгибателей. Учитывая, что плохо развиты сухожилия, высота прыгивания минимальная. В большом количестве используются упражнения динамического характера.

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику три раза в год.

Цель программы:

Расширение арсенала двигательных действий.

Основные задачи программы на данном этапе:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.
4. Дача ориентировочного прогноза успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа

Весь программный материал представленный составлен с учётом:

возрастных особенностей обучающихся;

- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к

товарищам по команде и к старшим товарищам. В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний
- Беседы с врачами.

Согласно учебного плана ДЮСШ, подготовка состоит из 8 частей:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Теоретическая подготовка;
4. Техническая подготовка;
5. Тактическая подготовка;
6. Контрольно-переводные испытания;
7. Участие в соревнованиях;
8. Медицинское обследование.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле, ч

Наименование материала	СОГ 6 час.
1. Теоретические знания.	12
2. Общефизическая подготовка. (ОФП)	76
3. Специальная физическая подготовка.	78
4. Изучение и совершенствование техники.	80
5. Изучение и совершенствование тактики.	12
6. Учебные и тренировочные игры.	40
7. Контрольные игры и соревнования.	8
8. Контрольные и переводные испытания	6
Всего:	312

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ. Обязательное участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Висение каникулы».

Примерный учебный план теоретической подготовки Для спортивно – оздоровительной группы

№	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых	1

		помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т.д.. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	
2	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игра	1
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. <i>(беседа в присутствии родителей)</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	
5	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.	1
6	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.	1
7	Контроль пульса во время тренировочного занятия.	Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных	1

		сокращений.	
8	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований.	1
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой (<i>объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность</i>).	1

**Примерный учебный план физической подготовки
для спортивно – оздоровительной группы**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
2	Общезфизическая подготовка- Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.	Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-4- см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения- группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Спортивные игры по упрощенным	76

		<p>правилам. Подвижные игры:»Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».</p>	
3	Специальная физическая подготовка-	<p>Воспитание физических качеств: Развитие гибкости- ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера(пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой : наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие быстроты- повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. Развитие ловкости- разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости- равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание.</p>	78

**Примерный учебный план технической и тактической подготовки для
спортивно – оздоровительной группы**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
4	<p>Техническая подготовка-должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе.</p>	<p>Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх в право, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами : носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема</p>	80
5	<p>Тактическая подготовка. Цель- дать новичку – футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.</p>	<p>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 площадках не более 69х35 м.</p>	12

Примерный учебный план по учебно-тренировочным и контрольным играм для спортивно – оздоровительной группы

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
6	Учебно-тренировочные игры	Игры в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м.	40
7	Контрольные игры	Мини-футбол	8

Годовой – график распределения нагрузки

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов
СОГ 6 часов в неделю 312 часов в год

Наименование материала	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2. Общефизическая подготовка /ОФП/	7	7	6	6	6	6	7	6	6	6	7	6	76

Календарно-тематическое планирование (Приложение №1)

Основные правила проведения занятия.

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Ориентировочная программа недельного микроцикла.

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность занятий	Дозировка мин	Нагрузка
Понедельник	1	Теория. Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике ударов, остановки и ведению мяча. Игра в мини-футбол 5x5	10	средняя
			25	
			25 30	
Среда	1	Теория. Развитие гибкости и ловкости: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра в мини-футбол	10	средняя
			45 35	
Пятница	1	Теория. Развитие гибкости и быстроты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, игра в мини-футбол 5x5	15	средняя
			30 45	

Предполагаемые результаты освоения программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития лёгкой атлетики; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола; -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; 	<ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -составлять комплекс офп для подготовительной части тренировки.
2	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр(баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. 	<ul style="list-style-type: none"> Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты;
3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; -выполнять упражнения

		футболистов; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.
4	Техническая подготовка	Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема	-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола. Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема
5	Тактическая подготовка	Знать деятельность футболиста на поле.	- Выполнять простейшие групповые тактические действия . Играть в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м.
6	Текущие, контрольные и переводные испытания	-методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы.	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
7	Участие в	-календарный план	Участие в школьных

	соревнованиях	соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста;	соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Висение каникулы».
8	Учебные игры	Знать упрощенные правила игры на площадке 69x35 м.	Играть в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 более

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения и нормативы. По общей физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

По специальной физической подготовке

4. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори
ОФП			
Бег 30 м	5.7	6.0	6.1
Бег 300 м	75	80	85
Прыжок с места	140	130	120
СФП			
Бег 30 м с/м	7.0	7.1	7.3

Вбрасывание	7	6	5
Удары на точность	25	25	20

5. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

6. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 лет с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Май ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори
ОФП			
Бег 30 м	5.6	5.9	6.0
Бег 300 м	70	75	80
Прыжок с места	150	140	130
СФП			
Бег 30 м с/м	6.9	7.0	7.1
Вбрасывание	8	7	5
Удары на точность	30	25	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Специализированные площадки:

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной работы-1;
2. Футбольное покрытие с синтетическим покрытием- 1
3. Игровой зал;
4. Тренерская комната;
5. Методический класс, оборудованный современной аппаратурой;
6. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт;
3. футбольные ворота 2х3 2шт;
4. футбольные ворота 1,5х2 2шт;
5. стойки для обводки 20 шт;
6. отражающие стенки 2шт;
7. легкоатлетические барьеры 10шт.

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект конусов;
4. комплект барьеров;
5. мячи футбольные;
6. планшет магнитный;
7. сетка для мячей;
8. компрессор для накачивания мячей;
9. игровая форма двух цветов.

Рекомендуемая литература

- Бриль М.С. Отбор в спортивные игры. - М.: ФиС, 1980.
- Гагаева Г.М. Психология футбола. - М., ФиС, 1979.
- Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.; ФиС, 1980.
- Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
- Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
- Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
- Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: ФиС, 1981.
- Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
- Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. -М.: ФиС, 1976.
- Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).

- Рогальский Н., Дегель Э. футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
- Чанади А. футбол. Техника. - М.; ФиС, 1978.
- Ченади А. футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1981.
- Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1980.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1985.
- Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984.