

МКОУ «Джибахнинская СОШ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**Муниципального бюджетного образовательного
учреждения дополнительного образования детей**

по футболу

Разработчик программы: Курбанов Ахмед Абдулманапович,
учитель физической культуры
МКОУ ((Джибахнинская СОШ))
и педагог дополнительного образования
МКОУ ДСОШ Курбанов А. А.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка	3-4
1.1. Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей в ДЮСШ	5
1.2. Основные принципы работы детско-юношеской спортивной школы	6
II. Структура и содержание программы	
2.1. Годовое тематическое планирование занятий групп начальной подготовки	7-10
2.2. Годовое тематическое планирование занятий Учебно-тренировочных групп	11-15
2.3. Учебно-тематическое планирование Групп начальной подготовки. 1 год обучения	16-19
2.4. Учебно-тематическое планирование групп начальной подготовки. 2-3 год обучения.....	20-23
2.5. Учебно-тематическое планирование Учебно-тренировочных групп 1-2 год обучения.....	24-27
2.6. Учебно-тематическое планирование Учебно-тренировочных групп 3-5 год обучения.....	28-32
2.7. Предполагаемые результаты обучения	33-34
2.8. Условия успешной реализации программы	35
III. Методическое обеспечение программы	
3.1. Организационные методические указания.....	36
3.2. Педагогический и врачебный контроль	37
3.2.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию общей физической подготовки.....	37-38
3.2.2. Врачебный контроль.....	38-40
3.3. Воспитательная и психологическая подготовка.....	41-43
3.4. Восстановительные средства и мероприятия.....	44-45
3.5. Инструкторско-судейская практика.....	46
Инструкция	47
Библиография	48
Приложение	49

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для ДЮСШ по футболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основной целью спортивной школы является удовлетворение потребностей детей в области физического воспитания, создание необходимых условий для физического развития детей, формирование здорового образа жизни.

Главная задача спортивной школы по футболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Цель - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

Основные задачи программы:

- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества;
- совершенствовать двигательные навыки.
- развивать и расширять функциональные возможности;
- организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных футболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
 - повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;
- подготовку инструкторов-преподавателей и судей по футболу.

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подготовка юных футболистов проходит в форме проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с Элементами футбола. Продолжительность одного тренировочного занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов

Формой подведения итогов реализации программы является Участие учащихся в городских и областных соревнованиях по волейболу.

Методические задачи - научить техническим и тактическим приемами игры в футбол. Обучить, закрепить и совершенствовать приемы передачи мяча, ударов по мячу, остановок, ведения и бросков, передачу и остановку мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой, подъемом; жонглирование мяча; техника игры вратаря.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с Элементами футбола.

Формой подведения итогов реализации программы является Участие учащихся в городских и областных соревнованиях по футболу.

1.1. Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей в ДЮСШ

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документально знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.
2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в октябре и мае.

Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

По сроку реализации данная программа является долгосрочной и рассчитана детей от 5 до 9 лет.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься футболом, по результатам сдачи контрольных нормативов и при наличии справки от врача-педиатра.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы

по этапам подготовки

Вид спор-та	Этапы подготовки												
	начальной подготовки			учебно-тренировочный				спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
футбол	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19

I. 2. Основными принципами работы детско-юношеской спортивной школы является:

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в футбол и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (тать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

II. Структура и содержание программы

2.1. ГОДОВОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Название разделов или тем	ГНП –1 (СОГ)
	Учебный год (сентябрь-май)	
1	Общая физическая подготовка	4
2	Специальная физическая подготовка	4
3	Технико-тактическая подготовка	5
4	Восстановительные мероприятия, медосмотр	5
5	Участие в соревнованиях	10
6	Инструкторская и судейская практика	3
7	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	5
Итого		34
Лагерь (июнь-август)		
1	Общая физическая подготовка	4
2	Специальная физическая подготовка	4
3	Технико-тактическая подготовка	5
4	Участие в межлагерных соревнованиях	3
5	Восстановительные, оздоровительные мероприятия	13
6	Досуговые мероприятия	5
Итого		34

1. Теоретическая подготовка

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

История возникновения игры в футбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий футболом, о правильном хранении и уходе за ним.

Строение организма. Основные функции. Влияние занятий футболом на организм детей.

Правила игры в футболе. Функции игроков, правила, расстановка.

2. **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

- Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

- Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

- Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.

- Спортивные и подвижные игры. Ловля, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

3. **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

- Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег.

- Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.

- Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя

- Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймите опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймите мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальни рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка». Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

-

4. Техничко-тактическая подготовка

Техника игры

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами
- остановки мяча различными способами
- ведение мяча и обманные движения (финты)
- отбор мяча
- выбрасывание мяча
- техника игры вратаря.

Тактика игры

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами – атлетическим развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов

- одним из главных тактических действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;

- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;

- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;

- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;

- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами

- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников;

- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря;

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов;