

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)
(Минимальный возраст для начала занятий – 7 лет)**

(Срок реализации – 1 год)
Направленность физкультурно-спортивная.

г. Краснодар
2015

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от «28» августа 2015 года протокол
№ 01

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от 28 августа 2015 года № 25/1-Т

Директор 



Авторы программы:

Корнеева Маргарита Леонидовна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Асадчая Оксана Евгеньевна – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Гарбуз Мария Валерьевна – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Галкин Дмитрий Иванович, тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Гультяев Владимир Викторович тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Нормативная часть.....	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.....	10
5. Восстановительные мероприятия.....	11
6. Воспитательная работа.....	12
7. Литература.....	15

1. Пояснительная записка

Футбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол — это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста.

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 общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. Образовательная деятельность школы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Учебные занятия в СШ проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

В каникулярное время СШ может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием), на своей базе, а также по месту жительства детей.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна 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 общеразвивающая программа включает в себя один этап подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения.

Этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, направлен на достижение спортивных результатов в данном виде спорта.

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 психологического и физического здоровья.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды региона команды региона.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
Спортивно-оздоровительный					
1 год	9	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

2. Нормативная часть

2.1. Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- 1 Описание
- 2 Объяснение
- 3 Рассказ
- 4 Разбор
- 5 Указание
- 6 Команды и распоряжения
- 7 Подсчёт

Наглядные методы:

1. Показ упражнений и техники футбольных приёмов
2. Использование учебных наглядных пособий
3. Видефильмы, DVD, слайды
4. Жестикуляции

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Метод разучивания по частям
3. Метод разучивания в целом

4. Соревновательный метод
5. Игровой метод
6. Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
2. Общефизические упражнения
3. Специальные физические упражнения
4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: Спортивно-оздоровительный этап обучения 8-18 лет.

2.2. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Тестирование
2. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
3. Соревнования.

Учебный план тренировочной нагрузки на (46 нед.)

п/п	Разделы подготовки	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	10
	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	
	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	

2.	<p align="center">Общая физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка: Упражнения для развития силы: - Силы мышц рук - Силы мышц ног - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) Упражнения для развития быстроты: - ОРУ для развития быстроты - Упражнения общего воздействия Упражнения для развития гибкости: - Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы) Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. Акробатические упражнения: - Кувырки - Перекаты, перевороты Беговые упражнения - Бег (30,60,100) Подвижные игры и эстафеты.</p>	35
3.	<p align="center">Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая подготовка: - Упражнения для развития быстроты; - Упражнения для вратарей; - Упражнения для развития ловкости;</p>	14
4.	Техническая подготовка	90
5.	Тактическая подготовка	16
7.	Игровая подготовка	40
8.	Интегральная подготовка	53
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
	Восстановительные мероприятия	14
11.	Общее количество часов	276

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. 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.

Тема 2. 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 3. 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 4. 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 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

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

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). спортивной тренировки.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбывании, смешанная.

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

3.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

1. Упражнения с предметом
 - С набивными мячами
 - Упражнения с гантелями и штангами
2. Акробатические упражнения
 - Кувырки
 - Перекаты, перевороты
 - Упражнения на батуте
3. Беговые упражнения
 - Бег (30,60,100,400,500, 800м) о Бег (6 минут, 12 минут)
4. Спортивные игры
 - Баскетбол
 - Волейбол - Ручной мяч
5. Подвижные игры и эстафеты.

3.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты;

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
3. Упражнения для вратарей;
4. Упражнения для развития специальной выносливости
5. Упражнения для развития ловкости.

3.4. Техническая и тактическая подготовка

Техника передвижений:

- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

Техника игры вратаря:

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия ;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

4. Контрольные нормативные требования

ОФП:

- бег 30 м (сек.)
- бег 300 м (сек.)
- прыжки в длину (см) СФП:
- бег 30м с ведением мяча (сек.)
- вбрасывание мяча на дальность (м.) Техническая подготовка:
- удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
- жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

Упражнения	СО		
	«5»	«4»	«3»
ОФП:			
1. бег 30м (сек.)	5,7	6,3	6,7
2. бег 300м(сек.)	65,0	70,0	75,0
3. прыжки в длину с места(см.)	165	160	155
СФП:			
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8
Техническая подготовка:	4	3	2
точность(число показаний из 10 ударов)			
7. жонглирование мячом (кол-во раз)			
6. Удары по мячу на			

Таблица результатов по бальной системе

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (осеннее, весеннее тестирование).

5. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится : «ребёнок здоров». Обучающиеся групп начальной

подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год диспансерное обследование у спортивного врача в «Центре здоровья». Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований,
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов,
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок,
- переключение с одних упражнений на другие,
- рациональная организация всего режима дня в целом,

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка,
- психорегулирующая тренировка,
- применение мышечной релаксации,
- разнообразные виды досуга.
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание,
- витаминизация,
- разнообразные виды массажа,
- разнообразные виды гидропроцедур,
- физиотерапия,
- ультрафиолетовое облучение.

6. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что

она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

-Сущность и структура воспитательного процесса.

-Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы: -цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели; -знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; -владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов; -выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; - учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение

правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

7. Литература

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.
2. Гибаддулин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт. 2011 год
3. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год
5. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год