

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2»



Утверждена на педагогическом совете
МБУДО «ДЮСШ №2»
от 30 августа 2019 года,
протокол № 1
Директор _____ С.И.Двоеглазов

*Дополнительная образовательная
программа по ФУТБОЛУ
для спортивно-оздоровительной группы*

«Играем в футбол»

*Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: начальное, общее образование
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 12-16 лет*

Составитель:

Тренер-преподаватель: Дробжев А.О.
С. Карамышево СШ №25

Советск 2019 г.

Пояснительная записка.

Учебная программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность «ДЮСШ№2» г. Советска и является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах одного года обучения в «ДЮСШ№2».

В программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей,
- формирование двигательных навыков и умений,
- утверждение здорового образа жизни
- овладение основами футбола

Учебная программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность «ДЮСШ№2» г. Советска и является основным документом при проведении тренировочных занятий в группах начальной подготовки в «ДЮСШ».

В программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- Отбор способных к занятиям футболом детей
- Формирование стойкого интереса к занятиям
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
- Воспитание специальных способностей (быстроты, ловкости, силы)

для успешного овладения навыками игры

- Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола

Организационно-методические указания.

В группы СОГ зачисляются учащиеся общеобразовательных школ от 6 до 18 лет, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом

Режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительной группе

Год обучения	Возраст	Наполняемость в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической спортивной подготовке на конец учебного года
1 год	12-16 лет	16 человек	6	Нормативы по ОФП

Примерное распределение 6 учебных часов в неделю на учебный год (39 недель) .

№	Содержание занятий	СОГ
		Весь период
I	Теоретическая подготовка	9
II	Практическая подготовка	225
1	Общая физическая подготовка	65
2	Специальная физическая подготовка	42
3	Техническая подготовка	57
4	Тактическая подготовка	20
5	Учебные и тренировочные игры	36
6	Контрольные игры и соревнования	5
	ИТОГО:	234

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи;
- овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**План – график распределения учебных часов.
Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле
спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ч.);**

Месяц	Итого часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Содержание занятий											
Теоретические занятия	9	4				1	1		1	1	1
Практические занятия	225										
Общая физическая подготовка	65	7	7	6	6	6	6	7	7	7	6
Специальная физическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3
Изучение и совершенствование техники игры	57	6	6	6	6	5	6	6	6	6	4
Тактическая подготовка	20	-	2	2	3	2	2	3	2	2	2
Учебные и тренировочные игры.	36	4	4	4	2	3	5	4	3	2	5
Соревнования	5								1	1	1
Всего:	234	25	23	22	23	21	24	25	25	24	22

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Решение задачи подготовки спортсменов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения отбора наиболее одаренных к занятиям футболом, физически подготовленных мальчиков.

Отбору и приему учащихся в спортивную школу должна предшествовать кропотливая работа тренеров по поиску способных, проявляющих стойкий интерес к занятиям футболом школьников.

Зачисленные в спортивную школу учащиеся проходят медицинский осмотр. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все учащиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренерами.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, учебные,

тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В период летних каникул учащиеся продолжают учебно-тренировочный процесс в оздоровительно-спортивном лагере, который является необходимым звеном в процессе круглогодичной подготовки.

Учебный материал теоретических занятий и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, не распределен по годам обучения. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренером самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

В связи с тем, что в программе излагается только новый учебный материал по данным разделам подготовки, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических и тактических приемов тренер самостоятельно подбирает необходимые упражнения.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, региональные и российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке юных футболистов.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений финтов, отбора мяча, выбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-2-4 .

Тактика отдельных линий и игроков команды вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменными местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки расположение игроков при обороне.

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану - заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

ПРАВИЛА ИГРЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп занимающихся).

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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 различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование 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.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

ЛЫЖИ

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

ПЛАВАНИЕ

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп занимающихся)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Выполнение элементов техники в быстром темпе например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух ит.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
2. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС . 1969.
3. Единая всероссийская спортивная классификация
4. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
5. Калинин А.П.Игра защитников. ФиС . 1967.
6. Латышев Н.Г.Судейство соревнований по футболу. ФиС. 1966.
7. Лясковский К.П. Техника ударов . ФиС . 1973.
8. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС 1973
9. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
10. Правила игры в футбол. ФиС . 1973.
11. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС .1971.
12. СушковМ.П. Футбол. 6-еизд. ФиС 1966.
13. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС . 1967.
14. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС . 1969
15. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. Ф. иС. 1970.
16. Все о футболе /страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи/. Фи С.1972.
17. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС .1976.
18. Приндлер М. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Фи С. 1976
19. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС . 1976.
20. Сто лет российскому футболу. РФС . Москва. 1997.
21. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва . АСТ 2000.
22. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
23. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе» №№12,13,14,15.2001.