

Муниципальное учреждение «Отдел образования» администрации городского округа
«Город Волжск»

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр развития физической культуры и спорта» г. Волжска Республики Марий Эл

Рекомендовано
педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
от « 02 » 08 2021 г.
протокол № 7



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболик»

ID программы: 4033

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Программа рассчитана на обучающихся 6-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем: 276 часов

Программа составлена:

Котеловым В.П., тренером-преподавателем отделения по футболу МУ ДО «ЦРФКС»

Методическое сопровождение: Бакуркина И.В., зам. директора МУ ДО «ЦРФКС»

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу «Футболик» реализуется в сетевой форме и разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ утверждённый Приказом Минобрнауки и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с 01.01.2021 г.)
- Положение о реализации в сетевой форме образовательных программ (Содержание и структура Положения определяется Приказом от 05.08.2020 г. №882/391 Минобрнауки и Минпросвещения России (Приложение №1 к Приказу);
- Договор о сетевой форме реализации образовательной программы;
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу по своей направленности является физкультурно-спортивной.

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. Футбол, как средство оздоровления для детей дошкольного и начального школьного возраста, характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьезных патологий. С этой точки зрения актуальным видится решение проблемы, связанной с вовлечением детей в деятельность физкультурно-спортивной направленности.

В связи с этим идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе сетевого взаимодействия, где *сетевыми партнёрами* являются МУ ДО «Центр развития физической культуры и спорта» г. Волжска Республики Марий Эл, расположенный по адресу: г. Волжск, ул. Либкнехта, 128 и АО «Марийский целлюлозно-бумажный комбинат», расположенный по адресу: г. Волжск, ул. К. Маркса, 10.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций-партнёров:

МУ ДО «ЦРФКС» осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию учебно-тренировочной работы и воспитательного процесса, промежуточной аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к участию в турнирах по футболу;

АО «МЦБК» является базой для проведения практических занятий в спортивном зале с необходимым оборудованием и на футбольном поле с искусственным покрытием.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболик» – это реализация её в сетевой форме, это новый опыт для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности города и республики, позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Отличительная особенность программы.

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.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу «Футболик» предназначена для детей дошкольного – начального школьного возраста (6 – 8 лет).

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям футболом.

Уровень программы стартовый.

Срок освоения программы 1 год.

Объем программы.

Программа рассчитана на 46 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы составляет 6 часов в неделю (276 часов в год).

Форма обучения очная.

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях (турнирах) по футболу;
- организация городских спортивно-оздоровительных отрядов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Наполняемость в учебной группе –15 - 20 человек.

Цель программы - обеспечение всесторонней физической подготовки детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, индивидуальном и нравственном совершенствовании, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Укрепление психического и физического здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка			6
	Гигиена. Режим дня	1		

	История возникновения игры в футбол	1		
	Строение организма	2		
	Правила игры в футбол	2		
2.	Общая физическая подготовка:			122
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	21	
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	21	
	строевые упражнения	1	6	
	акробатические упражнения	1	19	
	легкоатлетические упражнения	1	22	
	спортивные и подвижные игры	1	27	
3.	Специальная физическая подготовка			35
	упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости	1	9	
	упражнения для развития ловкости и прыгучести	1	8	
	упражнения для развития, необходимых при приеме и передаче мяча	1	7	
	упражнения для развития, необходимых при выполнении подачи мяча	1	7	
4.	Технико-тактическая подготовка			82
	техника игры:			
	удары по мячу различными способами	1	11	
	остановки мяча различными способами	1	7	
	ведение мяча и обманные движения (финты)	1	11	
	отбор мяча	1	6	
	выбрасывание мяча	1	4	
	техника игры вратаря	1	5	
	тактика игры:			
	правильный выбор места	1	3	
	выход на позицию	1	3	
	отбор мяча	1	3	
	тактика игры вратаря	1	4	
	тактика игры защитника	1	4	
	тактика игры полузащитника	1	4	
	тактика игры нападающего	1	4	
5.	Учебные и тренировочные игры	2	13	15
6.	Контрольные игры и соревнования	2	8	10
7.	Контрольно-переводные нормативы	-	6	6
ИТОГО (ч)				276

Примерное содержание учебного плана

Месяц	№ занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	1	2	Теория. Т/Б на спортивных играх	стадион	Текущий контроль
	2	2	Основные правила игры в	стадион	Текущий

			футбол		контроль
	3	2	Техника передвижения игрока.	стадион	Текущий контроль
	4	2	Удар внутренней стороной стопы.	стадион	Текущий контроль
	5	2	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	стадион	Текущий контроль
	6	2	Ведение мяча Удар носком	стадион	Текущий контроль
	7	2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	стадион	Текущий контроль
	8	2	Контрольные нормативы	стадион	Зачет
	9	2	Удар средней частью лба на месте	стадион	Текущий контроль
	10	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	Текущий контроль
	11	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	стадион	Текущий контроль
	12	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	стадион	Текущий контроль
	13	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	стадион	Текущий контроль
октябрь	14	2	Теория. Удар по летящему мячу средней частью подъема	стадион	Текущий контроль
	15	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	Текущий контроль
	16	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	стадион	Текущий контроль
	17	2	Обманные движения (финты)	стадион	Текущий контроль
	18	2	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	стадион	Текущий контроль
	19	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	стадион	Текущий контроль
	20	2	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	стадион	Текущий контроль
	21	2	Удар по летящему мячу средней частью подъема	стадион	Текущий контроль
	22	2	Резаные удары	стадион	Текущий контроль

	23	2	Удар по мячу средней частью лба	стадион	Текущий контроль
	24	2	Удар боковой частью лба	стадион	Текущий контроль
	25	2	Остановка катящегося мяча подошвой	стадион	Текущий контроль
	26	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	стадион	Текущий контроль
ноябрь	27	2	Теория. Остановка мяча грудью	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	2	Совершенствование техники ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
	29	2	Совершенствование техники защитных действий	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	2	Отбор мяча толчком плечо в плечо	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	2	Отбор мяча подкатом	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	2	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	33	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	34	2	Финт уходом	Спортивный зал	Текущий контроль
	35	2	Финт ударом	Спортивный зал	Текущий контроль
	36	2	Финт остановкой	Спортивный зал	Текущий контроль
	37	2	Совершенствование тактики игры защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	38	2	Тактические действия в защите	стадион	Текущий контроль
	39	2	Тактические действия в нападении	стадион	Текущий контроль
декабрь	40	2	Теория. Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	41	2	Продолжение обучения обманным движениям	Спортивный зал	Текущий контроль
	42	2	Совершенствование техники передвижения игрока.	Спортивный зал	Текущий контроль
	43	2	Удар внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
	44	2	Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
	45	2	Совершенствование техники ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
	46	2	Удар по катящемуся мячу	Спортивный зал	Текущий контроль

			внешней частью подъема		
	47	2	Совершенствование техники удара носком	Спортивный зал	Текущий контроль
	48	2	Удар средней частью лба на месте	Спортивный зал	Текущий контроль
	49	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	50	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	51	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	52	2	Совершенствование техники удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
	53	2	Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
январь	54	2	Теория. Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	55	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	56	2	Продолжение обучения обманным движениям (финтам)	Спортивный зал	Текущий контроль
	57	2	Отбор мяча толчком плечо в плечо	Спортивный зал	Текущий контроль
	58	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	59	2	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
	60	2	Удар по летящему мячу средней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	61	2	Совершенствование резаных ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
	62	2	Продолжение обучения удару по мячу серединой лба	Спортивный зал	Текущий контроль
	63	2	Продолжение обучения остановки мяча грудью	Спортивный зал	Текущий контроль
	64	2	Совершенствование техники ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
	65	2	Совершенствование техники защитных действий	Спортивный зал	Текущий контроль
	66	2	Отбор мяча толчком плечо в	Спортивный зал	Текущий контроль

			плечо		
февраль	67	2	Теория. Отбор мяча подкатом	Спортивный зал	Текущий контроль
	68	2	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	69	2	Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
	70	2	Продолжение обучения финту уходом	Спортивный зал	Текущий контроль
	71	2	Продолжение обучения финту ударом	Спортивный зал	Текущий контроль
	72	2	Продолжение обучения финтуостановкой	Спортивный зал	Текущий контроль
	73	2	Совершенствование тактики игры вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
	74	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	75	2	Продолжение обучения обманным движениям	Спортивный зал	Текущий контроль
	76	2	Совершенствование техники передвижения игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
	77	2	Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
	78	2	Совершенствование техники остановки катящегося мяча подошвой	Спортивный зал	Текущий контроль
март	79	2	Теория. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
	80	2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	81	2	Совершенствование техники удара носком	Спортивный зал	Текущий контроль
	82	2	Совершенствование резаных ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
	83	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	84	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	85	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль

	86	2	Совершенствование техники игры полузащитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	87	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	88	2	Продолжение обучения обманным движениям	Спортивный зал	Текущий контроль
	89	2	Совершенствование техники передвижения игрока.	Спортивный зал	Текущий контроль
	90	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	91	2	Совершенствование техники остановки катящегося мяча подошвой	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	92	2	Теория. Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
	93	2	Продолжение обучения удару по катящемуся мячу внешней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	94	2	Совершенствование техники удара носком	Спортивный зал	Текущий контроль
	95	2	Совершенствование резаных ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
	96	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	97	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	98	2	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	99	2	Совершенствование техники игры нападающего	Спортивный зал	Текущий контроль
	100	2	Закрепление темы Т/Б на спортивных играх	стадион	Текущий контроль
	101	2	Проверка знаний основных правил игры в футбол	стадион	Текущий контроль
	102	2	Техника передвижения игрока	стадион	Текущий контроль
	103	2	Удар внутренней стороной стопы.	стадион	Текущий контроль
	104	2	Соревнование «Кожаный мяч»	стадион	Текущий контроль
май	105	2	Теория. Ведение мяча	стадион	Текущий контроль
	106	2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	стадион	Текущий контроль

	107	2	Удар носком	стадион	Текущий контроль
	108	2	Контрольно - переводные нормативы	стадион	Зачет
	109	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	Текущий контроль
	110	2	Товарищеский матч	стадион	Текущий контроль
	111	2	Совершенствование техники передвижения игрока	стадион	Текущий контроль
	112	2	Совершенствование техники ведения мяча	стадион	Текущий контроль
	113	2	Совершенствование техники защитных действий	стадион	Текущий контроль
	114	2	Отбор мяча толчком плечо в плечо	стадион	Текущий контроль
	115	2	Отбор мяча подкатом	стадион	Текущий контроль
	116	2	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	стадион	Текущий контроль
	117	2	Совершенствование ведения и обводки мяча	стадион	Текущий контроль
июнь	118	2	Финт уходом	стадион	Текущий контроль
	119	2	Финт ударом	стадион	Текущий контроль
	120	2	Финт остановкой	стадион	Текущий контроль
	121	2	Совершенствование точной и своевременной передачи мяча	стадион	Текущий контроль
	122	2	Тактические действия в защите	стадион	Текущий контроль
	123	2	Тактические действия в нападении	стадион	Текущий контроль
	124	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	стадион	Текущий контроль
	125	2	Продолжение обучения обманным движениям	стадион	Текущий контроль
	126	2	Совершенствование техники передвижения игрока	стадион	Текущий контроль
	127	2	Совершенствование резаных ударов	стадион	Текущий контроль
	128	2	Двухсторонняя игра	стадион	Текущий контроль
	129	2	Совершенствование техники ведения мяча	стадион	Текущий контроль
	130	2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	стадион	Текущий контроль

июль	131	2	Совершенствование техники удара носком	стадион	Текущий контроль
	132	2	Удар средней частью лба на месте	стадион	Текущий контроль
	133	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	Текущий контроль
	134	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	стадион	Текущий контроль
	135	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	стадион	Текущий контроль
	136	2	Двухсторонняя игра	стадион	Текущий контроль
	137	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	стадион	Текущий контроль
	138	2	Двухсторонняя игра	стадион	Текущий контроль

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

По окончании обучения по программе обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях футболом.
2. Правила личной гигиены.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Уметь:

1. Владеть основами техники.
2. Владеть начальными тактически действиями.
3. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Система оценки результатов освоения программы

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы
- Участие в соревнованиях и турнирах по футболу.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых видах спорта частота тестирования может быть различной (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения.

Лицам, проходящим обучение по программе, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе обучения.

***Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по футболу***

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
ОФП: бег 30м (сек.)	6	10,0	10,5	11,5
	7	8,0	9,5	10,5
	8	7,0	7,5	8,0
бег 300м (сек.)	6	-	-	-
	7	85,0	90,0	95,0
	8	70,0	75,0	80,0
прыжки в длину с места (см)	6	120	115	110
	7	140	135	130
	8	155	150	145
СФП:	6	9,0	9,5	10,0

бег 30м с ведением мяча (сек.)	7	8,0	8,5	9,0
	8	7,5	8,0	8,5
Вбрасывание мяча на дальность (м.)	6	3	2,5	2
	7	4	3	2
	8	7	6	5
Челночный бег 3х10 м (с)	6	10,9 и менее	11,8-11,3	12,2 и выше
	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
Техническая подготовка: удары по мячу на точность (число показаний из 5 ударов)	6	2	1	-
	7	2	1	-
	8	3	2	1
жонглирование мячом (кол-во раз)	6	3	2	1
	7	3	2	1
	8	4	3	2

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	1 сентября	18 июля	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	46 недель 276 часов в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ТТП – технико-тактическая подготовка

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Стандартное футбольное поле с искусственным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная, спортивная форма тренировочная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Комплект мячей для игры в мини-футбол;

- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Барьеры;
- Полусферы для балансирования;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- Видеоматериалы о тактике защиты и нападения;
- Материалы (инструкции) по правилам поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, правила организации соревнований по футболу.

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

ПРИМЕРНЫЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Содержание программы включает в себя разделы подготовки футболистов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях и турнирах. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля состояния здоровья юных футболистов. А также воспитательная работа.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

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. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Роль физических способностей в достижении высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

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.

Физиологические основы спортивной тренировки.

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

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.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Понятие тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Назначение судей.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук

- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

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

3. Упражнения для развития гибкости:

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

4. Упражнения для развития ловкости:

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

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег

с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа - хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многokrатно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъёма. Удары на точность.

Удары по мячу головой.

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью подъёма (внутренней).

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

При единоборстве с соперником находящемся на месте, 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 ходу партнеру.

Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;

занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

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 режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, спортивных телепередач и пр.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьезное 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 обучающихся;
- 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 - преподаватель должен добиться, чтобы обучающийся 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-преподавателя 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-преподавателя 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 и пр.);
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в учреждении дополнительного образования носят как групповой, так и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель 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-преподаватель 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.

**План
воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
2.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
3.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
4.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
5.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
6.	Участие во всероссийском дне бега «Кросс нации»	сентябрь
7.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
8.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	ноябрь
9.	Беседы о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС	в течение года
10.	Беседы о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви обучающихся	в течение года
11.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
12.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно- массовых мероприятий
13.	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах и открытых мероприятиях	в течение года
14.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
15.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
16.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
17.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
18.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
19.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
20.	Участие во всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	февраль
21.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март

22.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
23.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
24.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	июнь
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	июнь
26.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	в течение года
27.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль
28.	Участие в мероприятиях, посвященных «Дню физкультурника»	август

ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.:Основа, 1993
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996
4. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС,1994
5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого. - М.: ФиС, 1971
6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1978
7. Чанади А. Футбол. Техника. Пер. с венгерского Помивктова В.М. - М.: ФиС. 1978
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. - М.: ФиС, 1981
9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. - М.: ФиС, 1985
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер. с немецкого Милютин В.П.- М.: ФиС, 1976
11. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.-М.: Советский спорт, 2010
- 12.Кузнецов А.А.Футбол. Настольная книга детского тренера.-М.: Олимпия; Человек, 2007
13. Электронные ресурсы