

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБУДО ДЮСШ
протокол № 1
от «25» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУДО ДЮСШ
А.И. Блюм
Приказ № 201
от «25» августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по командному игровому виду спорта

Футбол

Срок реализации: весь период

ст. Тбилисская
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮСШОР.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие интересов к систематическим занятиям футболом, обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движения;
- подготовка и выполнение нормативов по ОФП, овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, теории футбола, техник и тактике, правил игры в футбол.

Программа является основным документом по организации и проведения занятий по футболу.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса.

Они участвуют в официальных соревнованиях школьного, районного и краевого уровней.

Занятия проводятся в групповой форме, состав групп от 15 до 30 человек, разновозрастной, продолжительностью занятия 2 академических часа – 6 часов в неделю.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	ОФП	65
3.	СФП	21
4.	Техническая подготовка	42
5.	Тактическая подготовка	24
6.	Игровая подготовка	112
7.	Участие в соревнованиях	В рамках учебной программы
8.	Контрольные испытания	6
	Всего часов:	276
	Недельные часы	6

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Состояние и развитие футбола в России

История развития футбола в мире и в нашей стране. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Практическая подготовка

Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем

и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол. Важным критерием для развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;

3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения футболистов в соревновательной деятельности. Бег с преодолением препятствий. Бег с резиновым поясным эспандером. Упражнения с партнером. Челночный бег.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствует успешному ведению контактных единоборств.

Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Технико-тактическая и интегральная подготовка

1. Развитие физических качеств и передвижения:

1. Рывки 5-10 м. из различных игровых позиций.
2. Ускорение до 30 м., бег «змейкой».
3. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами.
4. Подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам.
5. Бег по прямой, с изменением скорости и направления, приставным и скрестным шагом.

2. Техническая подготовка.

1. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
2. Удар серединой лба без прыжка (облегченный мяч)

3. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте.
4. Ведение мяча внешней частью подъема и внутренней стороной стопы правой и левой ногой по прямой и между стоек.
5. Обучение финтам: после замедления бега или остановки – рывок с мячом.
6. Отбор мяча: постановкой ноги в единоборстве.
7. Вбрасывание: с места -стоя ноги вместе и в шаге.

3. Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле, умение ориентироваться на действия партнера.
2. Индивидуальные действия с мячом: использование изучаемых способов ударов, остановок, ведения в зависимости от игровой ситуации.
3. Групповые действия: взаимодействие- передача в ноги, на свободное место. Простейшие комбинации при стандартных положениях.
4. Индивидуальные действия в защите: правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока /закрывание/ ; умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
5. Групповые действия в защите: взаимодействия игроков при розыгрыше противником стандартных ситуаций.

4. Учебные игры и соревнования:

Школьные, районных и краевые соревнования.

5. Сдача контрольных нормативов.

Прохождение в конце учебного года итоговой аттестации по общей физической подготовке.

Литература

1. М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2010.
2. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»: учебно-методическое пособие. –М.: ТВТ Дивизион, 2008
3. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки игры. – М. ТВТ Дивизион, 2008
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика Футбола. Том 1. техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008
5. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007