

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МР «КИЗИЛЮРТОВСКИЙ РАЙОН»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа № 3»
МР «Кизилюртовский район»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол
№ 2 от 20.01.2020г.



Общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей

«Футбол»

Направленность: физкультурное - спортивное
уровень программы: базовый
возраст учащихся: 8 – 17 лет
срок реализации: 3 года (276 часов)

Кизилюртовский район

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе нормативных документов Министерства образования, Министерства финансов, Министерства здравоохранения, Министерства по физической культуре, спорту и туризму и раскрывает процесс подготовки юных спортсменов в группах начальной подготовки МБУДО «ДЮСШ № 3». При её разработке использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт детско-юношеских спортивных школ.

В программе поставлены следующие задачи работы с учащимися: содержание учебного материала по физической подготовке, технической, тактической и теоретической подготовке первого, второго и третьего годов обучения; распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала на каждый месяц; нормативные требования для перевода учащихся в более старшую возрастную группу. Задачи работы с учащимися данного возраста органически связаны с основной целью многолетней подготовки спортивных ресурсов по футболу в спортивной школе – воспитанием спортсменов высокой квалификации.

Конкретными задачами на данном этапе многолетней подготовки юных футболистов являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
3. Обучение основам техники и тактики игры.
4. Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.
5. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

Основным принципом построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных группах первого года обучения служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного футболиста. В процессе обучения учащихся на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Наполняемость групп начальной подготовки и

спортивно-оздоровительных групп и режим учебно-тренировочной работы в МБУДО «ДЮСШ № 3».

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю (академических)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1-й	7-8 лет	10	6	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
2-й	9-10 лет	10	6	

3-й

11-12 лет

10

9

Распределение учебного материала для групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп в годичном цикле (36 недель)

№п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		1-й год обучения (7-8 лет)	2-й год обучения (9-10 лет)	3-й год обучения (11-12 лет)
1.	Техническая подготовка	86	89	97
2.	Тактическая подготовка	36	41	52
3.	Физическая подготовка	58	50	139
4.	Теоретическая подготовка	12	12	12
5.	Прием контрольных нормативов по технической и физической подготовке	24	24	24
	Всего часов	216	216	324

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№	Содержание требований	1-ый год	2-ой год	3-ий год
		обучения (7-8 лет)	обучения (9-10 лет)	обучения (11-12 лет)
1	2	3	4	5
1. Упражнения и нормы по общей физической подготовке				
1.	Челночный бег 3*10 или бег 30м с высокого старта (сек)	10,0	9,5	9,0

	6,0	5,5	5,0
2. Метание теннисного мяча в цель с 6м из трех попыток	1	2	3
3. Кросс без учета времени (м)	300	500	1000
4. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5	14,5
5. Ходьба на лыжах (км)	1	2	3
6. Полоса препятствий (количество баллов)	7	9	11

2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

1. Удар по мячу на дальность (м)	24	28	32
2. Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5*1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек.)	12	9,5	7
3. Бег на 30м с ведением мяча (сек.)	-	6,5	5,5
4. Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8	10

Содержание и методика проведения

контрольных испытаний

1.Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2.Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 метров. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10 метров: обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке: удар в цель (2,5x1,2) с расстояния 7м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

4.Бег 30 метров с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести

любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише – время бега.

5. Жонглирование мячом. Выполняется попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с учащимися должна стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

План проведения воспитательной работы

в начальной группе подготовки и спортивно-оздоровительных групп

на 2020-2021 учебный год.

1. Уделять большое внимание агитационной работе:

- пропаганда традиций спортивной школы;
- Конкурс на лучшую учебную группу и отдельных учащихся.

2. Постоянно проводить работу по оформлению стенда спортивной славы и периодически его обновлять:

- помещение фотографий спортивной жизни школы и лучших учащихся;
- помещение призов и наград, завоеванных учащимися на соревнованиях;
- торжественное посвящение в футболисты с вручением учащимся школы наградной атрибутики;
- встреча с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам.

Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважение к соперникам. В ходе соревнований также проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

Теоретическая подготовка.

**Примерный перечень тем занятий
и количество часов на их изучение:**

№п/п	Тема	Всего часов	Годы обучения
------	------	-------------	---------------

			1-й	2-й	3-й
1.	Физическая культура – важное средство укрепления здоровья	3	1	1	1
2.	Единая Российская спортивная классификация	3	1	1	1
3.	Личная и общественная гигиена	3	1,0	1,0	1,0
4.	Закаливание организма юного спортсмена	3	1,0	1,0	1,0
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	3	1,0	1,0	1,0
6.	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов	3	1	1	1
7.	Средства спортивной тренировки	4,5	1,5	1,5	1,5
8.	Физическая подготовка юного спортсмена	4,5	1,5	1,5	1,5
9.	Техническая подготовка юного спортсмена	3	1	1	1
10.	Тактическая подготовка юного спортсмена	3	1	1	1
11.	Правила соревнований	3	1	1	1
	Итого часов	36	12	12	12

Программный материал

Тема 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Единая спортивная классификация

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

Тема 3. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений

Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Тема 7. Средства спортивной тренировки

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства.

Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Тема 11. Правила соревнований

Основные правила соревнований.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Материальная техническая база

Футбол: площадка.

Длина футбольного поля колеблется от 90 до 120 м, а ширина – от 45 до 90 м. Наиболее часто встречается футбольное поле размером 105 × 70 м. Поле размечается хорошо видимыми линиями.

Линии, окаймляющие площадку по длине, называются боковыми, а по ширине – линиями ворот. В центре средней линии обозначен центральный круг радиусом 9,15 м.

В середине линии ворот находятся ворота, построенные из двух деревянных столбов и перекладины.

Высота столбов – 2,44 м, длина перекладины – 7,32 м. Линия ворот между столбами должна быть четко обозначена. Площадь ворот представляет собой прямоугольник длиной $7,32 + (5,50 \times 2)$ м и шириной 5,50 м. С угла площади ворот производится свободный удар. Штрафная площадь имеет следующие размеры: $7,32 + (16,5 \times 2)$ м по длине и 16,5 м по ширине.

На расстоянии 11 м от линии ворот, перпендикулярно середине линии ворот ставится 11-метровая отметка. Из 11-метровой отметки за линиями штрафной площадки проводится полукруг с радиусом 9,15 м. Вовремя 11-метрового удара игроки команд не могут находиться в пределах штрафной площадки и этого полукруга.

По углам футбольного поля ставятся флажки (4 шт.). Минимальная высота древка из дерева или пластмассы 1,50 м. Для предотвращения возможных повреждений верхний конец древка флага должен быть закруглен. В каждом углу футбольного поля обозначается угловой сектор радиусом 1 м, откуда подаются угловые удары.

Футбол: мяч.

Для игры в футбол применяется круглый мяч с окружностью от 68 до 71 см. Для юношеских команд используются мячи с окружностью от 62 до 65 см, для детей – 58 до 62 см. Внешняя оболочка мяча выполнена из кожи таким образом, что игроки не могут нанести себе повреждение. К началу матча вес мяча должен быть не меньше 396 г и не больше 453 г.

Футбол: одежда.

Одежда футболистов состоит из футболки, спортивных трусов, гетр и футбольных бутс. Цвет одежды вратаря должен отличаться от одежды полевых игроков.

Организационно-методические указания

Организация занятий с учащимися начальной подготовки и спортивно-оздоровительных групп, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 7-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 7-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5, 6*6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором году обучения времени на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается также прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке тренер может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание в уроках уделяется такой подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х часов. Следует иметь в виду, что в программе приводится учебный материал как для первого, так и второго и третьего годов обучения.

В связи с этим при планировании учебно-тренировочного процесса с учащимися второго года обучения материал необходимо подбирать с учетом необходимости повторения ранее изученного. Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7-15 минут. Одновременно теоретические занятия приобретаются учащимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980.
2. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
4. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
5. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М., ФиС, 1976.