

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА Р.П. ЛУНИНО
(МАОО ДО ДЮСШ Р.П. ЛУНИНО)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 2
от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОО ДО ДЮСШ
р.п. Лунино
Е.И.Снегирь
Приказ № 42 от 30.08 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа

ФУТБОЛ

(разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. №123.)

Возраст: с 7 лет

Срок реализации программы: до 8 лет.

Составители:

Методист МАОО ДО ДЮСШ - Мишина И.А.

Тренер-преподаватель – Аралин В.В.

Рецензенты:

Начальник отдела по методической воспитательной работе

МКО «РКНЦ» - Калмаева Е.А.

Методист по воспитательной работе МКО «РКНЦ» - Варганова Л.А.

р.п. Лунино
2019 год.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по виду спорта «Футбол» МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино, составленную тренером-преподавателем Аралиным В.В.

Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этой программе, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», на основании приказа Министерства спорта РФ 20.03.2013 г. №123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки виду спорта «футбол»

В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а также обобщение накопленного опыта тренеров. В ней представлена модель построения многолетней подготовки микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, разработаны контрольные и переводные нормативы для групп: начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных групп (УТГ).

Основная цель программы – отбор одаренных детей. Создание условий обучающимся для дальнейшего освоения программ спортивной подготовки по футболу и пополнения рядов команд Пензенской области, ПФО.

Программа предусматривает обучение до 8 лет и реализацию следующих предметных областей:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)
- общая специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- техничко-тактическая и психологическая подготовка;
- инструкторско-судейская практика;
- самостоятельная работа.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки футбола, отбору и комплектованию групп на этапах способностей обучающихся. В программе определено количество часов в соответствии с учебным планом изучения каждого этапа подготовки.

Программа в полной мере обеспечивает:

- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие и нравственное воспитание личности человека;
- профилактику вредных привычек и привитие здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни общества.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям, предъявляемым к подготовке обучающихся в сфере дополнительного образования.

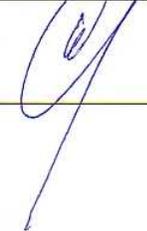
Рецензент:

Начальник отдела по методической воспитательной работе
МКО «РКНЦ»

Подпись рецензента заверяю:

Начальник отдела образования администрации
Лунинского района:


_____/Калмаева Е.А./


_____/Чижанова Н.В.



1. Пояснительная записка

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командно-игровой вид спорта и спортивная игра, в которой две противоборствующие команды, используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук), стремятся забить его в ворота соперника наибольшее количество раз и не пропустить в свои.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, в первую очередь, детей и подростков. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Футбол включает в себя множество разновидностей. Самым популярным остается стандартный («большой») футбол или футбол, так как он входит в число олимпийских видов спорта и по нему проводятся различные официальные соревнования высокого уровня – кубки и чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры.

Отличия мини-футбола от футбола на траве заключается в следующем.

Игра в мини-футболе ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч по размерам меньше, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики, в частности, отскок мяча значительно меньше чем у футбольного мяча используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от «большого» футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие от «большого» футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры (по сравнению с «большим» футболом, запрещены, например, подкаты) определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в «большой» футбол, как правило, не могут адаптироваться в мини-футболе.

Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола

олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, станова́я сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает).

В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы.

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Данная Программа соответствует ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «Футбол»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель Программы – всесторонняя подготовка футболистов высокой квалификации.

Задачи Программы:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «Футбол»;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- обучение основам техники и тактики футбола;

- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками от 7 до 18 лет. Срок реализации Программы – 8 лет.

Основной целью многолетней подготовки обучающихся является подготовка высококвалифицированных футболистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня.

Многолетняя подготовка юных футболистов – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- начальной подготовки (3 года);

- тренировочный (5 лет), подразделяется на 2 раздела: базовой подготовки – до 2 лет и спортивной специализации - до 3 лет.

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-14
Тренировочный этап	5	10	12-14

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

На этап начальной подготовки зачисляются дети от 7 лет, выполнившие следующие нормативные требования. Это могут быть обучающиеся спортивно-оздоровительной группы либо дети, впервые пришедшие заниматься футболом в спортивную школу, показавшие хорошие результаты по общей физической и специальной подготовке.

На этапе начальной подготовки основными задачами являются:

- обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся,

- формирование стойкого интереса к систематическим занятиям футболом,

- выявление перспективных детей и подростков для последующего их обучения на тренировочном этапе или этапе совершенствования спортивного мастерства.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники мини-футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в

соответствии с правилами мини-футбола, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, истории футбола и мини-футбола, технике, основах тактики и правилах игры в футбол, участвуют в соревнованиях.

На этапе НП (свыше 1-го года) приоритетными становятся задачи: совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно - силовых качеств, ловкости и общей выносливости, овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды, определение игровых наклонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена), участие в соревнованиях, изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, воспитание умения заниматься самостоятельно, участие в соревнованиях по мини-футболу и футболу.

Тренировочный этап:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

До двух лет (1-2 года обучения) – базовой подготовки:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приёмов игры;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры,
- овладеть основами командной тактики игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- развивать тактическое мышление;
- определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника или нападающего);
- участвовать в соревнованиях по футболу (мини-футболу);
- изучить теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды,
- ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у обучающихся воспитывается умение заниматься самостоятельно, выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной и групповой тактике и технике владения мячом.

Свыше 2-х лет (спортивной специализации):

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приёмы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры,
- изучить «стандартные» положения;
- продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- развивать и закреплять умения и выполнение приемов на определенной игровой позиции (вратаря, нападающего или защитника);
- приобрести опыт в соревнованиях различного уровня, к окончанию периода выполнить требования 1 юношеского разряда;
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- получить навыки судейства;

- совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Формы занятий:

-учебно-тренировочные занятия (групповые) – сочетание теоретического и практического изучения учебного материала;

-контрольные испытания;

- контрольные игры;

-участие в спортивных соревнованиях;

-просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов.

Общие задачи работы с обучающимися данных учебных групп связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории футбола и практическими навыками проведения соревнований, результативность выступления в соревнованиях, выполнение разрядных требований.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов Программы:

-выполнение нормативных требований на соответствующем этапе обучения;

-результативность выступления обучающихся на соревнованиях;

-подготовка спортсменов высокого класса.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных в Программе, предусматривает:

- выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- хорошо организованную систему отбора юных футболистов;

- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- организацию систематической воспитательной работы;

- привитие футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;

- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

-усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

-повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;

-на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

-использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом

определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивной школы используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и спортивных массовых соревнований в школе, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление обучающихся в группы производится по заявлению родителей на основании выполнения нормативов. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра по месту жительства.