

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВО-ЯМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ АДМИРАЛА Ф.С.ОКТАЯБРЬСКОГО»

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
 Н.В.Бабаева

«Утверждено»
Приказом МБОУ «Ново-Ямская СОШ»
№122 от 30.08.2018.



ПРОГРАММА
спортивной секции
ШСК «Пересвет»
«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Составлена
учителем физической культуры
Храмцовым М.Н.

2018 г.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов исследований и обобщения передового опыта работы спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса в оптимальном соотношении (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий)
- Принцип преемственности предполагает системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствие требованиям спортивного мастерства при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки.
- Принцип вариантности предусматривает вариантность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрождаемых индивидуальных особенностей юных футболистов.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное настроение многолетней подготовки резервов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Структурно программа состоит из 2-х частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

- пояснительная записка;
- организационно методич. указания;
- учебный план и план-схема годич. цикла;
- контрольно – нормативные требования;
- программный материал для практ. занятий;
- воспитательная работа;
- теоретическая подготовка;
- воспитательные мероприятия;
- комплексный контроль;
- инструкторская и судейская практика;

Целью многолетней подготовки юных спортсменов является подготовка футболистов высокой квалификации.

Основными задачами являются:

- популяризация игры в футбол, привитие интереса к данному виду спорта;
- привлечение большого кол-ва детей и подростков к занятиям футболом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- выступление в школьных, городских, районных соревнованиях

Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет основные требования по её структуре и содержанию; по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки и нагрузки разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов. Многолетняя подготовка юных футболистов включает в себя следующие этапы:

- Спортивно-оздоровительный.

К занятиям допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники футбола.

- Этап начальной подготовки.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепления здоровья, разностороннюю физ. Подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Программный материал.

Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

ОФП направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

ОФП включает в себя общеподготовительные упражнения, такие как:

1. Строевые и порядковые упр.
2. Гимнастические упр. с движениями частей собственного тела:
 - Упр. для рук и плечевого пояса;
 - Упр. для ног;
 - Упр. для шеи и туловища.
3. Упражнения для развития физических качеств:
 - Упр. для развития силы;
 - Упр. для развития скоростных качеств;
 - Упр. для развития скоростно-силовых качеств;
 - Упр. для развития координационных качеств;
 - Упр. для развития гибкости;
 - Упр. для развития общей выносливости.

СФП направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

В этом аспекте средства (упражнения), направлены на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как обще подготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

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 СФП являются спец. упражнения адекватные структуре технико- тактических приемов:

- Упр. для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног;
- Упр. для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса;
- Упр. для развития спец. силовой и скокростно-силовой направленности;
- Упр. для развития спец. скоростной направленности;
- Упр. для развития спец. координационных качеств;
- Упр. для развития гибкости;
- Упр. для развития спец.(скоростной) выносливости.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя:

- удары по мячу ногой;
- удары по летящему мячу;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведение мяча;
- отбор мяча, перехват;
- выбрасывание мяча;
- Техника игры вратаря(ловля мяча, отбивание, выбрасывание, выбивание).

Тактическая подготовка.

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот соперника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации- при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбивание толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Судейская практика проводиться в ходе учебных игр.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводиться круглогодично в ходе учебно- тренировочного процесса.

Она является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя её объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводиться на протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов.

На её основе решаются следующие задачи:

1. Воспитание личностных качеств спортсмена;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Развитие процесса восприятия;
5. Развитие тактического мышления;
6. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1. Осознание игроками значимости предстоящего матча.
2. Изучение условий предстоящего матча (время, место и др. особенности)
3. Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовки к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент.
4. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в матче.
5. Преодоление отрицательных эмоций вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводиться повседневно на занятиях, на основе предварительно разработанного плана.

Такой план должен включать в себя следующие разделы:

- гуманистическое;
- патриотическое;
- трудовое;
- нравственное и эстетическое воспитание;
- формирование здорового коллектива.

Планом предусматривается связь с родителями, учебными заведениями, шефами.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением внеклассных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Оно включает принятие самим футболистом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств, особенно морально-волевых и нравственных.

Восстановительные мероприятия.

В современном футболе в связи с увеличением соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психологических, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья футболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и програмирование микро-, мезо-, и макроциклов;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха, и восстановительных мероприятий.

Медико- биологические мероприятия включают в себя :

- питание;
- витаминизацию;
- фармокологические препараты;
- физиотерапевтические средства.

В качестве психологических средств используются различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена; аутогенную тренировку; и психорегулирующую тренировку, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводиться с учащимися групп для подготовки к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведения занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в футболе.
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении.
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися.
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути её исправления.
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.
6. Составить комплекс занятий и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту всем учащимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр.
4. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской бригады.
5. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Список литературы.

« Футбол» - Андреев С.Н. Мин.Прос. 1983 г. Программа.

« Мини- футбол в школе» - Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Сов. Спорт 2006 г.

« Юный футболист» - Козловский В.И. « ФиС» Москва 1974 г.

« Хоккей» - Савин В. П. Сов. Спорт 2006 г. Программа.

«Футбол, тренировка »-А. Чанади Москва ФиС 1985 г.

Контрольные нормативы по СФП для полевых игроков

		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег 30м. с ведением мяча	10.0 11.0 12.0	9.0 10.0 11.0	8.6 9.6 10.6	8.4 9.4 10.4	8.0 9.0 10.0	7.4 8.4 9.4	7.0 8.0 9.0	6.6 7.6 8.6	6.2 7.2 8.2	5.9 6.9 7.9	5.7 6.7 7.7	5.5 6.5 7.5
2	Бег 3*10м с ведением мяча	45.0 50.0 55.0	42.0 47.0 50.0	38.0 44.0 48.0	36.0 40.0 46.0	34.0 36.0 42.0	32.0 34.0 40.0	29.0 32.0 38.0	28.0 31.0 36.0	27.0 30.0 34.0	26.0 28.0 32.0	25.5 27.0 30.0	25.5 27.0 30.0
3	Удары по мячу на дальность	16 12 8	20 16 12	24 24 16	28 28 20	32 32 24	36 36 28	40 40 32	44 40 36	48 44 40	52 48 44	56 52 48	60 56 52
4	Вбрасывание на дальность	6 5 4	8 6 4	10 7 5	11 8 6	12 10 8	13 11 9	15 13 11	17 15 13	19 17 15	21 19 17	23 21 19	23 21 19

По технической подготовке (для полевых игроков)

1	Удары по мячу на точность(в ворота)	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6
2	Удары по мячу на точность в круг	2	4	6	8	8	10	11	12	13	13	13	13
3	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	14.5 15.0 16.0	14.0 14.5 15.0	13.0 13.5 14.0	12.0 12.5 13.0	11.0 11.5 12.0	10.5 10.7 11.0	10.0 10.3 10.5	9.5 9.7 10.0	9.0 9.2 9.5	8.6 8.9 9.2	8.5 8.8 9.0	8.5 8.8 9.0
4	Жонглирование мячом	8 6 4	10 8 6	12 10 8	14 12 10	16 14 12	18 16 14	20 18 16	22 20 18	24 22 20	26 24 22	28 26 24	30 28 26

Для вратарей

1	Удар по мячу ногой с рук на дальн. и точность	10 6 5	12 8 6	16 12 8	20 16 12	24 20 16	28 24 20	32 30 25	34 32 30	36 34 32	38 36 34	41 38 36	45 43 40
2	Бросок мяча на дальность	8 6 5	8 6 5	10 8 6	12 10 8	14 12 10	16 14 10	20 18 16	22 20 18	26 22 20	28 24 22	30 26 23	30 28 25
3	Доставание подвешанн. мяча в прыжке	20	25	28	35	38	40	45	53	56	58	60	60

Учебный план на 34 учебные недели подготовки игроков в футбол в спортивно-оздоровительной группе.

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
1	теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	ОФП	3	2	2	1	3	2	2	2	2	19
3	СФП	3	3	2	2	3	3	3	2	2	23
4	Технико-тактическая	3	4	2	4	3	6	4	2	2	30
5	Соревнования		1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Приемные и контрольные нормативы	1								2	3
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Инструкторская и судейская практика			1	1		1		1	1	5
9	Всего:	12	12	10	11	12	15	12	12	12	108

Расписание занятий:

2 раза в неделю по 1,5 часа.

Учебно-тематический план на 34 учебные недели.

№ недели	содержание	примечание
1	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Tk. Игровые упражнения 1*1 Восстановительные мероприятия	Набор группы, знакомство с учебно-тренировочным планом на год
2	ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема с остановкой во время ведения Tk. Игровые упражнения 2*2 Восстановительные мероприятия	
3	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема с имитацией остановки его подошвой во время ведения Tk. Игровые упражнения 1*1, 2*2 Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
4	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й	

	Tx. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Tk. Игровые упражнения 1*1,3*3 Восстановительные мероприятия	
5	Соревнования по мини-футболу среди 4-5 классов	Судейство выполняют ученики 6-х классов
6	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Остановка мяча внутренней стороной стопы Tk. Игровые упражнения 1*1,2*1 Восстановительные мероприятия	
7	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Остановка внутренней стороной стопы высоколетящих мячей Tk. Игровые упражнения 3*2 Восстановительные мероприятия	
8	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Остановка мяча грудью Tk. Игровые упражнения 4*3 Восстановительные мероприятия	Участие в турнире в п. Лотошино
9	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Tx. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам Tk. Учебная игра 5*5 Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
10	Турнир посвященный Дню независимости	Пригласить команды ржевского и зубцовского районов
11	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 6-й Tx. Удары по мячу на точность в ворота 3*2 Tk. Игровые упражнения 1*1,2*2,3*3 Восстановительные мероприятия	
12	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Tx. Жонглирование стопой, коленом, головой, удары по воротам Tk. Игровые упражнения 1*1 Восстановительные мероприятия	
13	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 4-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Tk. Игровые упражнения 1*1 Восстановительные мероприятия	
14	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 6-й Tx. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам Tk. Учебная игра 5*5 Инструкторская и судейская практика	

	Восстановительные мероприятия	
15	Турнир посвященный освобождению г.Старица от немецко-фашистских захватчиков	Пригласить команды г.Ржева, г.Зубцова,п.Лотошино
16	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 3-й и 4-й Тх. Ведение мяча средней частью подъема по прямой и со сменой направления Тк. Учебная игра 5*5 Восстановительные мероприятия	Участие в рождественском турнире в г. Зубцов
17	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Тх. Удары по мячу на точность в ворота 3*2 Тк. Игровые упражнения 1*1 Восстановительные мероприятия	
18	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 6-й Тх. Ведение мяча средней частью подъема по прямой и удар в ворота Инструкторская и судейская практика Тк. Игровые упражнения 2*1,2*2 Восстановительные мероприятия	
19	Беселые старты с элементами футбола в 4-х,5-х, 6-х кл	Помощь в судействе оказывают ученики 7-х кл
20	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 3-й и 5-й Тх. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Тк. Игровые упражнения 3*3 Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	Участие в турнире в п. Лотошино
21	Разработка спортивной викторины на футбольную тему	Разместить викторину на сайте школы
22	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Тх. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Тк. Игровые упражнения в квадрате Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
23	Первенство школы по мини-футболу среди 3-4кл., 5-6кл., посвященное Дню защитника отечества	Помощь в судействе оказывают ученики 6-х кл
24	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 2-й Тх. Передачи и остановки мяча,удары в цель Тк. Игровые упражнения 5*5 Восстановительные мероприятия	
25	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 3-й и 4-й Тх. Ведение мяча с бводкой стоек,штрафной удар Тк. Игровые упражнения в треугольнике, квадрате	

	Восстановительные мероприятия	
26	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Tk. Игровые упражнения 3*2,3*3 Восстановительные мероприятия	
27	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Tk. Учебно-тренировочная игра Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
28	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Tk. Игровые упражнения Восстановительные мероприятия	
29	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 6-й Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП	
30	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 1-й и 4-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Tk. Учебно-тренировочная игра Восстановительные мероприятия	Участие в районном турнире на приз клуба «Кожаный мяч»
31	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 3-й Tx. Ведение мяча на скорость Tk. Игровые упражнения 5*5, учебная игра Инструкторская и судейская практика Восстановительные мероприятия	
32	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 5-й и 4-й Tx. Удары мяча на дальность и точность Tk. Игровые упражнения ,учебная игра 10*10, Восстановительные мероприятия	Участие в областном турнире на приз клуба «Кожаный мяч»
33	Теоретическая подготовка ФП Комплексы общеразвивающих упражнений 2-й и 6-й Tx. Ведение мяча средней частью подъема по прямой Tk. Игровые упражнения 8*8,учебная игра Восстановительные мероприятия	
34	Туристический поход с целью изучения родного края, привития жизненно-необходимых навыков в полевых условиях	

Инвентарь и оборудование:

- Методические пособия , литература;
- футбольные мячи, сетки;
- форма (майки, трусы, гетры, бутсы),форма вратарская, перчатки - манишки, конуса, скакалки