

1. Пояснительная записка.

В основу дополнительной общеразвивающей программы по игровому виду спорта футбол заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных занимающихся, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа дополнительного образования детей по футболу предназначена для детей с восьмилетнего возраста.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта баскетбол: Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 01.12.2007г. № 329-ФЗ, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. N 147 и действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе по футболу в МБОУ ДОД ДЮСШ «Старт» г.Хадыженска Апшеронского района Краснодарского края.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где учащиеся занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 44 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование у учащихся интереса и любви к футболу и спорту;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности занимающихся.

На этом этапе занимающиеся изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Занимающиеся учатся тренироваться, учатся играть и получать радость от игры и общения.

На этом этапе занимающиеся получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки занимающийся получил травму. Они не участвуют в официальных соревнованиях «...по причине вреда, который наносит преждевременная интенсификация подготовки юных футболистов путем раннего подключения их к системе соревнований с установкой на демонстрацию максимальных возможностей и с созданием стабильной команды». Можно организовывать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, конкретные учащиеся, внесшие наибольший или наименьший вклад в результаты игры.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку учащихся, набор детей, подростков и взрослых для подготовки футболистов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям занимающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого занимающегося.

Успешность обучения футболу занимающихся прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся. Возрастные, половые и индивидуальные различия занимающихся являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Разработка данной программы обусловлена некоторыми моментами:

- возросшим интересом к футболу, как к командному виду спорта;
- существующей проблемой совершенствования физического развития и физической подготовленности у занимающихся футболом;
- существующей проблемой возрастного развития и совершенствования физических качеств у юных футболистов.

Именно в этом заключается её актуальность и практическая зависимость в реализации.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней предложен принцип целевого обучения.

2. Нормативная часть

2.1. Структура системы подготовки

Подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всехвозрастных групп. Для реализации подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная общеразвивающая программа.

Изучение программного материала рассчитано на спортивно-оздоровительный этап - 3 года.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Спортивно-оздоровительный этап	3 года	6-7	12-14	20-25

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности.

2.3. Режим тренировочной работы

Учебный план рассчитан на 44 недели тренировочных занятий, с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов при трёх разовых тренировочных занятиях в неделю.

Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) — до 6 часов.

Общий минимальный объём учебной нагрузки составляет 264 часа.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

2.4. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы).

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К зачислению на отделение допускаются лица, достигшие установленного возраста и прошедшие медицинскую комиссию.

Врач должен осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающегося, принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха футболистов;
- участие в планировании тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и футболистами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и с родителями.

Учащийся должен знать:

- принципы построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля
- за этим состоянием.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Для успешной реализации программы должно быть:

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные	комплект	2
2.	Мяч футбольный	штук	10
3.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5.	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:			
6.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Сетка для переноски мячей	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование Спортивная экипировка	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная	штук	15