

Муниципального образовательного учреждения  
дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы  
пгт. Опарино

Утверждаю:  
Директор МОКУ ДО ДЮСШ пгт Опарино  
*Г.И. Говорова*  
« 30 » августа 2019 г.



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по футболу

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик образовательной программы: С. В. Жолобов

пгт. Опарино  
2019 год

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в футболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

В спортивных школах возрастает роль тренера преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения.

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

## **Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группе начальной подготовки (6часов)**

**Общеподготовительные:** 1-7, 13-18, 26-29, 38-46

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – технико-тактическая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

**Специально-подготовительные:** 8-9, 19-22, 30-34

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (2 часа);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – игровая (1 час) и физическая подготовка (1час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

**Предсоревновательные микроциклы:** 10-11, 23-24, 35-36

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (2 часа);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

**Соревновательные микроциклы:** 12, 25, 37

В соревновательном микроцикле проводятся 2-3 игры с восстановительными занятиями

## **Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группе начальной подготовки (9 часов)**

**Общеподготовительные:** 1-7, 13-18, 26-29, 38-46

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – технико-тактическая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

**Специально-подготовительные:** 8-9, 19-22, 30-34

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (2 часа);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – игровая (1 час) и физическая подготовка (1 час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

**Предсоревновательные микроциклы:** 10-11, 23-24, 35-36

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая (2 часа);
- 2-й день – отдых;
- 3-й день – технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час);
- 4-й день – отдых;
- 5-й день - технико-тактическая (1 час) и игровая подготовка (1 час)
- 6-й день – отдых;
- 7-й день - отдых

**Соревновательные микроциклы:** 12, 25, 37

В соревновательном микроцикле проводятся 2-3 игры с восстановительными занятиями

## **Номера и примерная направленность недельных микроциклов в УТГ 3 (16 часов)**

### **Общеподготовительные: 1-5, 13-18, 38-46**

#### Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – совершенствование быстроты и прыгучести (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);

2-й день – совершенствование игровой ловкости (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);

3-й день – совершенствование качеств необходимых для удаора(1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);

4-й день – индивидуальная подготовка (2 часа);

5-й день – совершенствование быстроты и прыгучести (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);

6-й день – игровая подготовка (2 часа);

7-й день - отдых

### **Специально-подготовительные: 6-9, 19-22, 26-29, 33-34**

#### Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – совершенствование прыгучести (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);

2-й день – совершенствование ловкости (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);

3-й день – игровая подготовка (1 час), теоретическая подготовка (1 час), технико-тактическая подготовка (1 час);

4-й день – индивидуальная подготовка (2 часа);

5-й день – совершенствование игровой ловкости (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);

6-й день – игровая подготовка (2 часа);

7-й день - отдых

### **Предсоревновательные микроциклы: 10-11, 23-24, 30-31, 35-36**

#### Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа);

2-й день – совершенствование ловкости (1 час), технико-тактическая подготовка (2 часа);

3-й день – индивидуальная подготовка (2 часа), восстановительные мероприятия (1 час);

4-й день – игровая подготовка (2 часа);

5-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа);

6-й день – игровая подготовка – теоретическая подготовка (2 часа);

7-й день - отдых

### **Соревновательные микроциклы: 12, 25, 32, 37**

В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игры и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

Нормативные требования по общей физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)						Бег 60 или 100 метров (сек)						Бег 300 м (ГНП)		
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ГНП	1 год (9-10)	145	155	170	135	150	165	10,9	10,3	9,7	11,2	10,5	10,0	1,20	1,16	1,13
	2 год (10-11)	155	165	180	150	160	175	10,6	10,0	9,4	10,6	10,2	9,8	1,14	1,09	1,06
	3 год (11-12)	165	175	190	160	170	185	10,5	9,8	9,2	10,6	10,0	9,7	1,05	1,01	0,58
УТГ	1 год (12-14)	175	185	200	170	180	195	10,4	9,6	8,8	10,6	9,8	9,2			
	2 год (13-15)	185	195	210	180	190	205	9,9	9,1	8,2	10,1	9,6	9,1			
	3 год (14-16)	200	210	225	185	195	210	9,4	8,6	7,8	9,9	9,4	8,8			
	4 год (15-17)	215	225	240	190	200	215	14,5	14,1	13,8	16,2	15,7	15,4			
	5 год (16-18)	225	235	250	190	200	215	14,2	13,8	13,5	16,0	15,5	15,2			







Таблица

	Период обучения (лет)	Миним наполняем групп (чел.)	Макс кол состав группы групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15/30		до 6
Начальной подготовки	1 (9-10)	15/30		6
	2 (10-11)	12/30		9
	3(11-12)	12/30		9
Учебно-тренировочный	1(12-13)	10/20		12
	2(13-14)	10/20		14
	3(14-15)	8/16		16
	4(15-16)	8/16		18
	5(16-17)	8/16		20
	6(17-18)	8/16		20

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	СО	НП			УТ					
	Год обучения									
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	-	1					
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	1					
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1					
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	-	1					
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	2	1	-	1					
Профилактика травматизма в спорте	1	2	1	-	1					
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1					
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1					
Основы техники игры и техническая подготовка	-	1	1	1	1					
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1	1					
Физические качества и физическая подготовка	-	1	1	1	1					
Спортивные соревнования	-	1	1	1	1					
Правила по мини-баскетболу	-	-	1	1	-					
Правила по баскетболу	1	-	-	-	1					
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-					
Становка на игру и разбор результатов игры	-	-	4	5	20					
<b>Всего часов</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>33</b>			<b>48</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

#### Темы

##### Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

##### Состояние и развитие футбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футбола и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

##### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

##### Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)  
Общеподготовительные упражнения**

**Строчные 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.

**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 разновременно, 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, поднимание 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.

**Упражнения для всех мышц групп.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**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. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие 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. Перевероты 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 типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

