

Принято
на заседании педагогического
совета от 30.08.2023 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУДО ССШ
по футболу «Виктория»

_____ М.К.Дроботенко

**ГОВОРОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ ПО КОМАНДНОМУ ИГРОВОМУ
ВИДУ СПОРТА «Ф У Т Б О Л»**

№	Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап (СО)
		Возраст и год обучения
		Весь этап
		с 6 лет
1	Теоретическая подготовка	10
2	Интегральная подготовка	20
3	Техническо-тактическая подготовка	46
4	Специальная физическая подготовка	44
5	Общая физическая подготовка	78
6	Контрольные испытания	12
7	Методическая работа	66
ВСЕГО часов за 46 недель		276

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
подготовки футболистов рассчитан на 46 недель**

Учебный план - это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности.

Учебный план многолетней подготовки футболистов приведен в табл. На его основе спортивной школой составляется и утверждается директором учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения футбольных упражнений к общему времени тренировки, в процентах). Такая динамика обусловлена следующими причинами:

1. Дети пришли в спортивную школу играть в футбол, и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60%. Это касается не только упражнений футбола и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме.

2. Чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 12-14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для футболистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции.

Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ВВЕДЕНИЕ В ФУТБОЛ»**

**Учебный (тематический) план подготовки футболистов
на 46 недель тренировочных занятий**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	0,25	0,25		
2.	Гигиена и режим дня спортсмена	0,25	0,25		Опрос
3.	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья	0,25	0,25		
4.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	0,25	0,25		
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	0,25	0,25		
6.	История развития футбола	0,25	0,25		Опрос
7.	Правила игры	1	1		Опрос
8.	Физиологические основы спортивной тренировки	0,25	0,25		
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30	Контрольные упражнения
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		10	Контрольные упражнения
11.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - интегральная подготовка; - психологическая подготовка; - участие в спортивно-массовых мероприятиях	44		44	Наблюдение. Контрольные упражнения
13.	Самостоятельная работа (работа в каникулярное время)	до 5		до 5	
14.	Итоговое занятие	0,25	0,25		
ИТОГО НА 46 НЕДЕЛЬ:		92	3	89	

Содержание учебного (тематического) плана

Цель – формирование интереса обучающихся к футболу привлечение их к регулярным занятиям физической культурой. Обучить детей основам техники футбола, укрепить и развить физические качества обучающихся, отобрать талантливых детей для многолетней спортивной тренировки.

Задачи:

- обучать основам техники футбола;
- развивать физические способности;
- прививать навыки самодисциплины;
- сформировать систему начальных знаний в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта;
- укрепить физическое здоровье, развить физические качества с помощью средств физической подготовки;
- формировать умение работать в группе.
- формировать у детей ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-волевые качества, трудолюбие, отзывчивость, ответственность за свои поступки.

1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Гигиена и режим дня спортсмена.

Теоретическое занятие. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

3. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья.

Теоретическое занятие. Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и

жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на юный организм. Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

4. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Теоретическое занятие. Применяемые в процессе соревнований и тренировки футбольные мячи, оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства, технические средства.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Теоретическое занятие. Врачебный контроль при занятиях футболом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях физкультурой и спортом. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Понятие о травмах. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Техника безопасности при занятиях футболом.

6. История развития футбола.

Теоретическое занятие. История развития футбола в России. Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

7. Правила игры.

Теоретическое занятие. Знакомство с правилами игры в футбол. Простые правила двусторонней игры. Амплуа игроков. Взаимодействия в команде. Толерантное отношение к сопернику. Разбор правил игры.

8. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теоретическое занятие. Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

9. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения:

- Упражнения для развития координации
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития дистанционной скорости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

10. Избранный вид спорта:

Техника игры в футбол.

Практические занятия:

- Отработка техники передвижений выполняются
- Отработка технических приёмов игры в футбол выполняются

Тактика игры в футбол.

Изучение элементарных тактических действий: «открывание» и «закрывание» соперника.

Практические занятия. Разучивается при тактике нападения.

Практические занятия. Разучивается при тактике защиты.