

Департамент по физической культуре и спорту администрации г.Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №12»

«Согласовано»
Заместитель директора
Д.В.Шамеев
27.08.2018

«Рассмотрено»
на педагогическом
совете Протокол №1
от 27.08.2018г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

обучения по дополнительной предпрофессиональной
образовательной программе по футболу
для этапа начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения
на 2018-2019 учебный год

Срок реализации 2 года

Составитель:
тренер-преподаватель первой категории **Смолянинов Р.М.**

г. Липецк

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" № 147 от 27.03.2013)
- Учебного плана МБОУДО ДЮСШ №12 на учебный год;
- Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Красношеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов.-М.: Советский спорт,2010.

Программа разработана для тренировочных групп НП 2,3 гг. обучения с нагрузкой 7 часов.

Количество учащихся в группе -16 человек. Возраст 10-11 лет. Срок реализации 2 года.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

На начальном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления в тренировочные группы.

Цели и задачи

Цели программы:

1. Привлечение максимально возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом. Сохранение и приумножение любви детей к футболу, с которой они пришли в ДЮСШ.
2. Убеждение занимающихся в том, что занятия футболом и физическими упражнениями могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
3. Воспитание обучающихся патриотами футбола, футбольной команды своего возраста и ДЮСШ.

Задачи программы:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная,
- фронтальная,
- групповая,
- поточная.

2.Учебный план.

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований,

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебный план-график
распределения учебных часов на этапе начальной подготовки (НП-2 и НП-3 гг.об.) на 46 недель по футболу

Содержание учебного материала	Периоды тренировки											
	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1.Теория всего часов	32	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	
История развития по футболу	4		1	1	1		1					
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2		1					1				
Федеральный стандарт спортивной подготовки (условия и требования)	1									1		
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	1					1					
Правила игры. Организация и проведения соревнования по футболу.	5	1	1			1			1	1		
Основы спортивного питания.	2				1	1						
Требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.	1						1					
Требования техники безопасности при занятиях по футболу	2	1							1			
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2			1				1				
Физиологические основы спортивной тренировки. Сведения о строении и функциях организма человека.	2				1	1						
Основы техники и тактики футбола	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.Практика	290	29	26	29	26	26	24	29	27	27	29	18
Общая физическая подготовка	52	6	4	8	5	5	4	5	4	4	3	4
Специальная физическая подготовка	48	5	4	6	4	4	3	5	4	4	5	4
Техническая подготовка	90	8	8	8	8	8	8	9	9	9	10	5
Технико-тактическая	47	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	2
Игровая подготовка	37	4	5	3	3	2	4	4	4	3	5	
Приемные и переводные нормативы, аттестация	6	2	1							2	1	
Другие виды спорта	10				1	2		1	1	1	1	3
<i>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. по индивидуальным планам (*)</i>	<i>до 29 час.</i>											*
Всего	322	32	30	32	30	30	28	32	30	30	30	18

3. Методическая часть рабочей программы. Содержание учебных тем.

3.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г):

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.

2. То же с касанием пяток пальцами рук.

3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу

4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.

2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (12 или 25 м). Ходьба на лыжах 1—2 км.

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята».

3.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая

мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

3.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника через фланги и центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

3.4. УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

4. Система и формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в первенстве СШ по младшей возрастной группе. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся сдают контрольные нормативы.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны сдать нормативные требования по физической подготовленности, основные требования – выполнение контрольно-переводных тестов (нормативов) для перевода на следующий год обучения.

Для перевода из одной учебной группы в другую обучающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более 1 года или переведены в спортивно-оздоровительную группу. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно.

По итогам завершения обучения на этапе начальной подготовки в мае последнего учебного года проводят промежуточную аттестацию. Для зачисления обучающихся на тренировочный этап аттестационная комиссия принимает комплексы контрольных тестов для ТЭ 1 года обучения. Комплекс контрольных тестов предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта по футболу.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	ЭНП	ЭНП 3
		2г.об.	г.об.
Быстрота	Бег на 30 м со старта (сек)	6,0	5,6
	Бег на 60 м со старта (сек)	11,7	11,6
	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,2	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	140	150
	Тройной прыжок (см)	370	400

качества	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)		13	14
Выносливость	Бег на 1000 м	зачет	зачет	зачет
Техническое мастерство	Специальная физическая подготовка			
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)		-	6,4
	Обводка стоек и удар по воротам (к-во раз)		-	3
	Технико-тактическая подготовка			
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)		-	3
	Жонглирование мячом (произвольное) к-во ударов		-	13

Описание тестов

1. **Бег 30 м., 60м (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
3. **Челночный бег 3x10 м. (сек).** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
4. **Бег 30м. с ведение мяча (сек.)** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат
5. **Ведение мяча, обводка стоек 30 м.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции ведение мяча с обводкой 4-х стоек (первая стойка располагается в 10 м. от линии старта, а через каждые 5 метров устанавливаются еще 3 стойки). Даются две попытки. Учитывается техника выполнения упражнения.
6. **Удар по мячу ногой на дальность, (м.)** Выполняется с разбега по коридору шириной 10 м. Предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат.

5. Ожидаемые результаты

По окончании обучения, обучающийся должен:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

6. ЛИТЕРАТУРА:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2013.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2012г.
3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
4. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2014. – 112с.
5. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 192 с.
6. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
7. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2012. – 35