

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.Шамаев  
27.08.2018

«Рассмотрено»  
на педагогическом  
совете Протокол №1  
от 27. 08.2018г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

обучения по дополнительной предпрофессиональной  
образовательной программе по футболу  
для групп вачальной подготовки 1-года обучения (9 лет)

на 2018-2019 учебный год

Составитель:  
тренер-преподаватель первой категории Курбатов Н.В.

г.Липецк - 2018

## 1. 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 рассчитана на детей в возрасте 9 лет.* Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании индивидуального отбора, заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям футболом, сдачи контрольно-переводных нормативов.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

- 36 недель занятий в условиях спортивной школы (6 часов в неделю, 3 занятия)  
- 6 недель для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.

*Учет индивидуальных особенностей детей.*

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 9 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту десятилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

**Цели этапа и года обучения:**

- Привлечь к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
- Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
- Научить элементарным приемам работы с мячом;
- Научить простым правилам игры в футбол.

**Задачи:**

- Формировать положительную мотивацию юных спортсменов к занятиям футболом;
- Повысить общую координацию движений;
- Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов;
- Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.

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

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

#### **Организационно-методическая система**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
  - Учебные и товарищеские игры,
  - Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,
  - Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
  - Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

#### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

*Словесные методы:* описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт

#### *Наглядные методы:*

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

#### *Практические методы:*

- Метод упражнений
  - Метод разучивания по частям
  - Метод разучивания в целом
  - Соревновательный метод
  - Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.



### 3. Методическая часть.

#### Типовая структура тренировочного занятия.

Нужно использовать следующую типовую структуру тренировочных занятий:

- 1 - разминка;
- 2 - обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола);
- 3 - обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола);
- 4 - игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.);
- 5 - игра по правилам футбола;
- 6 - развитие базовых физических качеств (для младших юношей)
- 7 - заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.), и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях. Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (8-10 лет), это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития футбола; -строение и функции организма человека; -гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена; -врачебный контроль и самоконтроль; -общая и специальная физическая подготовка; -техническая подготовка; -тактическая подготовка; -воспитание морально – волевых качеств. Психологическая подготовка; -основы методики обучения и тренировки; -планирование спортивной тренировки и учет; -правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований; -установка перед игрой и разбор проведенной игры; -места занятий, оборудование и инвентарь.
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	- Обще развивающие упражнения без предметов, с предметами. - Легкоатлетические упражнения. - Акробатические упражнения. - Спортивные игры по упрощенным правилам /ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом/. -Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. - Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.
2	Специальная физическая	- Упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития дистанционной скорости; - упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития специальной выносливости; - упражнения для развития ловкости.
3	Технико-тактическая	<b>Знать выполнение техники:</b>

		<p>-техника передвижения;          -ведения мяча;          -остановка мяча: ногой(подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема;          -удары по мячу: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема),внутренней частью подъема, внешней частью подъема;          - удары по мячу головой;          - обманные движения;          - отбор мяча.</p> <p><b>Тактические действия:</b>          Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.          Уметь правильно располагаться на футбольном поле.          Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.</p> <p>Индивидуальные и групповые действия в обороне:          - правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;          - выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча.</p> <p>Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p> <p>-противодействие комбинации«стенка».Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.</p> <p>Индивидуальные действия в атаке:          - открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.</p> <p>Групповые действия:          - взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки.</p> <p>Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.</p> <p>Командные действия:          Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</p> <p>Учебные и тренировочные игры:          -совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.</p>
4	Участие в соревнованиях	Товарищеские встречи.
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для своего возраста.

#### 4. Система контроля и зачетные требования

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП. 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.

#### Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	ЭНП 1г.об.	
		9 лет для зачисления	10 лет для перевода
Быстрота	Бег на 30 м со старта (сек)	6,6	6,0
	Бег на 60 м со старта (сек)	11,8 сек	11,5
	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3 сек	9,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	135 см	140
	Тройной прыжок (см)	360 см	370

	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)	12 см	13
Выносливость	Бег на 1000 м	зачет	зачет
Техническое мастерство	Специальная физическая подготовка		
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	Учитывается техника выполнения	
	Обводка стоек и удар по воротам (к-во раз)		

### Содержание и методика контрольных испытаний

- 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

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании НП – 1 года обучения, обучающийся должен:

- развить физические качества,
- изучить основные приёмы и навыки игры в футбол,
- приобрести теоретические знания, как основы здорового образа жизни,
- уметь оценивать свои достижения,
- активно участвовать в соревнованиях, турнирах по своему возрасту.

## Список литературы

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Программа по футболу для ДЮСШ, СДЮШОР 2012 год изд. РФС.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
4. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 2010.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница,2008.
6. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010