

Министерство образования Тульской области
государственное общеобразовательное учреждение
Тульской области «Кимовская школа»

Адрес: 301721, г.Кимовск, ул.Павлова, дом 28, телефон/факс: 5-35-38, тел.: 5-35-43, 5-35-46

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
ГООУ ТО «Кимовская школа»
Протокол № 1 от 20 октября
2019

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГООУ ТО
«Кимовская школа»
И.В. Карпенко
Приказ № 1-С от 20.10.19



**Рабочая общеразвивающая программа
дополнительного образования государственного
общеобразовательного учреждения Тульской области
«Кимовская школа»
Спортивная секция «ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно – оздоровительная
Срок реализации: 3 года

Содержание программы для групп СО и НП

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Программный материал:
 - Теоретическая подготовка.
 - Практическая подготовка.
 - Техническая подготовка.
 - Тактическая подготовка.
4. Организационно-методические указания.
5. Учебно-тематический план отделения футбола:
 - Учебно-тематический план 1- й год обучения
 - Учебно-тематический план 2-й год обучения
6. Литература.

Программа по футболу предназначена для обучающихся государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Кимовская школа» и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса первых трёх лет обучения в группах начальной подготовки.

Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов и рассчитана на 3 года обучения и тренировки в группах начальной подготовки. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных футболистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и, по годам обучения; средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, календарный план спортивных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой игровых упражнений, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может, изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы и т.д. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Основными задачами работы являются: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты; гибкости, ловкости, координации движений; освоение основ техники футбола; привитие стойкого интереса к занятиям; подготовка к сдаче нормативов.

В соответствии с этими задачами планируется учебное время по видам

подготовки. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Главная направленность программы создать предпосылки для обучения юных спортсменов широкому техническому арсеналу средств футбола, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса. Большое значение имеет рациональное распределение учебного времени на разделы подготовки юных спортсменов. Эти сведения представлены в таблицах. Следует учесть, что периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер.

Основным показателем работы спортивных школ по футболу является выполнение учащимися программных требований, по физической, технической, тактической, теоретической подготовке.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

Название групп	Возраст учащихся (лет)	Мин. кол-во учащихся в группе	Макс. Кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец уч. года
1-й год обучения	9-10	14	3	Выполнить контрольно-нормативные требования
2-й год обучения	11-12	12	3	
3-й год обучения	13-16	-	3	

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

• *Теоретическая подготовка*

Физическая культура и спорт в России: Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений русских спортсменов: Значение выступлений русских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

Единая всесоюзная спортивная, классификация и ее значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России: Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров,

первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием русских команд. Лучшие русские команды, тренеры, и футболисты. **Врачебный контроль:** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Правила игры, изучение правил игры и пояснения к ним: Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

- ***Практическая подготовка.***

Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами. Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой, 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, общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5X60 м, до 3X100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

- ***Техническая подготовка.***

Упражнения для развития быстроты. Старты из различных положений (стоя, сидя, с поворотом на 360°). Челночный бег 3 x 10. Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением, направления до 180 метров. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой, то же выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики: техника игры в футбол.

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финт). Обучение финтам: при ведении показать установку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой), или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести, мяч подошвой под себя рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно, остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске, ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

- ***Тактическая подготовка.***

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, Атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами, Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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: «стойка», «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 комбинации. 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 обороты по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через 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.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные технические действия.

Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Группа НП предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики футбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбола). Возраст 9-12 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в Учреждении.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие, положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Подбор средств, и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-12 лет), когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в

двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-12 лет 1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов футбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через

соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по футболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в футбол полными составами.

Для юных футболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини- футболу с использованием освоенных технических приемов.

Занятия проводятся по возрастным группам(младшая группа и старшая группа), по 45 мин.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Спортивной секции по футболу

1-й год обучения

Режим работы: 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	52	4	48
1.1	Техническая подготовка	46	2	44
1.2	Тактическая подготовка	6	2	4
2	Физическая подготовка	46	4	42
2.1	ОФП	38	2	36
2.2	СФП	8	2	6
3	Игровая подготовка, соревнования	6		6
4	Теоретическая подготовка	2	2	
5	Зачетные требования	2		2
ВСЕГО:		108	7	101

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Спортивной секции по футболу

2-й год обучения

Режим работы: 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1	Технико-тактическая подготовка	52	4	48
1.1	Техническая подготовка	46	2	44
1.2	Тактическая подготовка	6	2	4
2	Физическая подготовка	46	4	42
2.1	ОФП	38	2	36
2.2	СФП	8	2	6
3	Игровая подготовка, соревнования	6		6
4	Теоретическая подготовка	2	2	
5	Зачетные требования	2		2
ВСЕГО:		108	7	101

6.ЛИТЕРАТУРА

1. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко - Киев: Здоровье, 1990.
2. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина-М.: СААМ, 1995.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта- М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена- М.: ФиС, 1966.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте - М.: ФиС, 1977.
7. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов - М.: ФиС, 1970.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 1980.
9. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте - М.: ГЦОЛИФК, 1980.