

Министерство Образования и Науки
Республика Дагестан
ГКУ ДО «РЦДО ЗОЖ»

«Утверждаю»
Директор ГКУ ДО «РЦДО ЗОЖ» Морсимотарская

С.М. Омарова

от «14» 09 2023 г.

Приказ № _____



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

“Футбол”



Направленность физкультурно-спортивная

Разработал: Хайбулаев Г.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Учащихся в секции необходимо разделить по возрасту и физическому развитию.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

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, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Задачи программы:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- Укрепление психического и физического здоровья;
- Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена;
- Просмотр талантливых детей в юношески сборные команды региона.

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
- Видеофильмы, DVD, слайды
- 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 и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

СОДЕРЖАНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена

полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
 - Силы мышц ног
 - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
 - Развитие силовой выносливости
2. Упражнения для развития быстроты:
- ОРУ для развития быстроты
 - Упражнения для разгибателей туловища
 - Упражнения для разгибателей ног
 - Упражнения общего воздействия
3. Упражнения для развития гибкости:
- Гибкости плечевого сустава
 - Гибкости спины
 - Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)
4. Упражнения для развития ловкости:
Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.
5. Упражнения с предметом
- С набивными мячами
 - Упражнения с гантелями и штангами
6. Акробатические упражнения
- Кувырки
 - Перекаты, перевороты
 - Упражнения на батуте
7. Беговые упражнения
- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
 - Бег (6 минут, 12 минут)
8. Спортивные игры
- Баскетбол
 - Волейбол
 - Ручной мяч
9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;

- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Контрольные испытания

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (12-18 лет)

Упражнения	УТГ-1 (12-13лет)			УТГ – 2 (14 лет)			УТГ-3 (15 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м (сек.)400м- (УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67, 0
3. 6-минутный бег (м), 4.12-минутный бег – (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	250 0
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков									
6.бег с ведением мяча (сек)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)				30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35, 0
8.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой	45	39	34	55	50	45	60	55	50

(м)									
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков									
10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	7	6	5	8	6	5	8	7	6
11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)				9,5	10	14	9,0	9,5	12
12.жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2									
13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Упражнения	УТГ-4 (16лет)			УТГ – 5 (17-18 лет)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	ОФП:					
1. бег 30м (сек.)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. 400м-(сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3.12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. прыжок в длину (см)	225	220	210	230	225	210
СФП: для полевых игроков						
5.бег 30м с ведением мяча(сек)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
6.Бег 5x30м с ведением мяча	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0

(сек)						
7. удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8. вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
<i>Техническая подготовка: для полевых игроков</i>						
9. удары по мячу на точность (число попаданий)	6	5	4	7	6	5
10. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,7	9,0	9,5	8,5	8,7	9,0
<i>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2</i>						
11. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
12. бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Таблица результатов по бальной системе

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
9-10	7	21
11	7	21
12	9	27
13	13	39
14	13	39
15	12	36
16	12	36
17	12	38
18	12	38

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре-октябре, апреле-мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

7. Инструктаж и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки

Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных, областных соревнований в качестве

помощника судьи. По окончании обучения в спортивной школе активным судьям присвоить звание «Юный спортивный судья».

8. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
 - Переключение с одних упражнений на другие
 - Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение

Тематическое планирование

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	4
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	5
3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	5
4	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	5
5	Резаные удары. Подстраховка.	5
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	5
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	4
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	5
9	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	4
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	5
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	4
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	4
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	5
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	4
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	4
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	5
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	4
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	4

19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	5
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	4
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	4
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	4
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	5
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	4
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	5
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	4
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	4
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	5
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	4
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью.	4

	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	5
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	4
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	4
40	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	5
41	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	4
42	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	4
43	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	5
44	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	4
45	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	4
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	5
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	4
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	5
49	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	4
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	4
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	4
52	Финт «убирание мяча подошвой».	4
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	4
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	4
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	4
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	4

57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	4
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	4
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	4
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	4
61	Отбор мяча выбиванием.	5
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	4
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	4
64	Отбор мяча перехватом.	4
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	4
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	4
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	4
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	4
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	4
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	4
71	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	4
72	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	4
73	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	4
74	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	4
75	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в одно касание».	4
76	Позиционное нападение. Подведение итогов.	4
Всего		324