

# Программа начальной подготовки по футболу

## **Пояснительная записка.**

**Направленность** образовательной программы «Юные футболисты»- физкультурно-спортивная.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Цель образовательной программы «Юные футболисты»:** оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи образовательной программы в группе начальной подготовки:**

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитание коммуникативных качеств.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

**Возраст детей:**

Занимающиеся в секции делятся на две возрастные группы: младшую группу (4-5 лет) и среднюю (6-7 лет)

**Срок реализации программы:** 1 год

**Условия набора детей:**

Для обучения принимаются дети: не имеющих медицинского противопоказания, с зарождёнными физическими возможностями и футбольным потенциалом.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Изучение программного материала для возрастной группы рассчитано на 1 год.

**Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции- 3 раза в неделю по 1 часу. Количество занимающихся в возрастной группе-10 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 108 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Кадровое обеспечение:**

*Формы проведения занятий:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

*Методы обучения на занятиях:*

- словесный- объяснение терминов, новых понятий.

- наглядный- показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический- выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой- активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

#### **Ожидаемые результаты:**

- к окончанию обучения по образовательной программе учащиеся:
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

#### **Способы определения результативности:**

- в ходе учебно-тренировочной работы тренеры спортивной школы систематически ведут учет успеваемости учащихся путем:
- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 и 2 годов обучения.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня и масштаба.

#### **Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

- участие в соревнованиях между учебных групп.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах.
- открытые занятия.
- спартакиады.

|          | <b>Наименование разделов, тем</b>                             | <b>Теория (час)</b> | <b>Практика (час)</b> | <b>Всего (час)</b> |
|----------|---|---------------------|-----------------------|--------------------|
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.</b> | <b>1</b>            | <b>-</b>              | <b>1</b>           |

|   |   |   |     |     |
|---|---|---|-----|-----|
| 2 | Гигиенические знания и навыки.            | 1 | -   | 1   |
| 3 | Правила игры в футбол                     | 2 | -   | 2   |
| 4 | Место занятий, оборудование               | 1 | -   | 1   |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 30  | 31  |
| 6 | Техника игры в футбол                     | 1 | 30  | 31  |
| 7 | Тактика игры в футбол                     | 1 | 22  | 23  |
| 8 | Участие в соревнованиях по футболу        |   | 18  | 18  |
| 9 | Итого                                     | 8 | 100 | 108 |

## Учебно-тематический план занятий по футболу

### Содержание программы:

#### 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

*Теория:*

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.
- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.

*Практика:*

- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

#### 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

*Теория:*

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- общий режим дня школьника.
- вред курения.
- значение правильного питания для юного спортсмена.
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- правила купания.

*Практика:*

- просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- составления личного распорядка дня и режима питания.

- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

### **3.Правила игры в футбол.**

*Теория:*

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:*

- тестирование правил соревнований по футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

### **4.Места занятий, оборудование.**

*Теория:*

- площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
- специальное оборудование.

*Практика:*

- осмотр площадки до начала занятия.
- просмотр на пригодность инвентаря.

### **5.Общая и специальная подготовка.**

*Теория:*

- понятие – выносливость.
- как развить гибкость.
- понятие – сила.
- как способствовать развитию ловкости.
- понятие – быстрота.
- понятие о специальной физической подготовке.
- цель специальной физической подготовки.
- основные способы развития специальной физической подготовки.

*Практика:*

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мячом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- лёгкоатлетические упражнения.

- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- плавание.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

## **6. Техника игры в футбол.**

### *Теория:*

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

### *Практика:*

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

## **7. Тактика игры в футбол.**

### *Теория:*

- понятие о тактике и тактической комбинации.

- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.

*Практика:*

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру( после ловли).
- учебные игры.

## **8. Соревнования по футболу.**

*Теория:*

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

*Практика:*

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

## Ожидаемые результаты.

| №<br>п/п                          | Контрольные упражнения   | результат |
|-----------------------------------|--|-----------|
| Общая физическая подготовка.      |  |           |
| 1.                                | Прыжки в длину с места, см   | 160       |
| 2.                                | Поднимание туловища за 30 сек, раз                                 | 24        |
| 3.                                | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз          | 15        |
| 4.                                | Бег на 300 м, мин  | 1,10      |
| Техническая подготовка.           |  |           |
| 5.                                | Накат справа по диагонали, ударов                                  | 15        |
| 6.                                | Подрезка справа и слева, ударов                                    | 10        |
| 7.                                | Поддачи и их прием, ударов   | 6         |
| Общая физическая подготовка       |  |           |
| 8.                                | Челночный бег 3x10 м, сек  | 9,5       |
| 9.                                | Многоскоки (8 прыжков), м  | 12,5      |
| 10.                               | Лазание по канату, м   | 2,5       |
| Специальная физическая подготовка |  |           |
| 11.                               | Бег на 30 м с мячом, сек   | 6,5       |
| 12.                               | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 28        |
| Техническая подготовка            |  |           |
| 13.                               | Жонглирование мячом, раз   | 8         |
| 14.                               | Остановка мяча внутренней стороной стопы                           | +         |
| 15.                               | Остановки мяча ногой (подошвой)                                    | +         |

### 3. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

#### *Теория:*

- изучение правил игры и пояснения к ним.
- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

#### *Практика:*

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.



- просмотр повторов матчей.

#### **4.Общая и специальная физическая подготовка.**

- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движением ног и туловища. Разгибание рук в опоре лёжа.
- упражнения с набивным мячом ( 2-3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.
- акробатические упражнения. Кувырок вперёд в прыжке. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.
- бег 60 метров на скорость, повторный бег 5 по 60м. до 3 по100, умеренный бег 25 минут.
- подвижные игры.
- спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч.
- плавание способом кроль на груди и брасс до 100 метров. Стартовый прыжок.
- специальные упражнения для развития быстроты (ускорение на 15, 30, 60 метров).
- специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой.

#### **5.Техника игры в футбол.**

##### *Теория:*

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
- показатель индивидуальной техники владения мячом.
- анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

##### *Практика:*

- удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары 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.

- обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.
- ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.
- отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.
- 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 запяхом и снизу.

## **6.Тактика игры в футбол.**

### *Теория:*

- понятие о тактической системе и стиле игры.
- знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3.
- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.
- тактика игры в нападение.
- тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».

### *Практика:*

- упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади
- тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.
- тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.
- выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- выполнить комбинации « пропуск мяча».
- тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

- тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.
- уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.
- тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.
- тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.
- тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей.

## 7. Соревнования по футболу.

### Теория:

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

### Практика:

- выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.
- выступления на первенство района и города.

## Ожидаемые результаты подростковой группы.

| № п/п                              | Контрольные упражнения   | Результат |
|------------------------------------|--|-----------|
| Общая физическая подготовка.       |  |           |
| 1.                                 | Прыжки в длину с места, см   | 160       |
| 2.                                 | Тройной прыжок с места, см   | 450       |
| 3.                                 | Бег на 30 метров, сек  | 5,2       |
| 4.                                 | Бег на 300 м, сек  | 60        |
| Техническая подготовка.            |  |           |
| 5.                                 | Накат справа по диагонали, ударов                                  | 15        |
| 6.                                 | Подрезка справа и слева, ударов                                    | 10        |
| 7.                                 | Поддачи и их прием, ударов   | 6         |
| Специальная физическая подготовка. |  |           |
| 11.                                | Бег на 30 м с мячом, сек   | 6,4       |
| 12                                 | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 35        |

|                         |  |    |
|-------------------------|--|----|
| 13.                     | Вбрасывание мяча на дальность, м         | 12 |
| Техническая подготовка. |  |    |
| 13.                     | Жонглирование мячом, раз                 | 10 |
| 14.                     | Остановка мяча внутренней стороной стопы | +  |
| 15.                     | Удар по мячу на точность, попаданий      | 6  |

### Методическое обеспечение образовательной программы.

| № п/п | Тема программы.   | Форма организации и форма проведения занятий.                | Методы и приёмы.                             | Учебно-методические пособия.                              | Средства обучения.   | Вид и форма контроля    |
|-------|---|--|--|---|--|-------------------------|
| 1.    | <b>Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.</b> | Беседа, опрос с элементами практической работы.              | словесный, наглядный, практический.          | Программа для детских спортивных школ, 1977 год.          | просмотр видеозаписей матчей.                              | Текущая беседа.         |
| 2.    | <b>Гигиенические знания и навыки. Закаливание.</b>            | Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания. | словесный, практический, наглядный.          | Теоретическая подготовка спортсменов, 1981год.            | просмотр видеозаписи на тему: «Последствия после курения». | Текущая беседа.         |
| 3.    | <b>Правила игры в футбол.</b>                                 | Практическая работа с элементами беседы.                     | словесный, практический, наглядный, игровой. | Лукашин Ю.С.Футбол,1982                                   | Просмотр матча и тестирование по правилам игры в футбол.   | Промежуточный контроль. |
| 4.    | <b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>             | Практическая работа с элементами беседы.                     | словесный, практический, наглядный, игровой. | Филин В.П. скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. | Выполнение указанных упражнений.                           | Промежуточный контроль. |
| 5.    | <b>Техника игры в футбол.</b>                                 | Практическая работа с элементами беседы.                     | словесный, наглядный, практический.          | Чанади А. Футбол. Техника.                                | Просмотр матча.  | Промежуточный контроль. |
| 6.    | <b>Тактика игры в футбол.</b>                                 | Практическая работа с элементами беседы.                     | словесный, наглядный, практический.          | Чанади А. Футбол. Тактика.                                | Просмотр матча.  | Промежуточный контроль  |
| 7.    | <b>Участие в соревнованиях.</b>                               |  | словесный практический.                      | Лаптев А.П.Юный футболист,1983                            |  | Итоговый контроль.      |

### Материально-техническое обеспечение:

#### Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические

- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные-10 штук
- мячи волейбольные и баскетбольные
- гири, гантели
- электричество подведено.
- Освещённость в нормах САНПИНа.

#### **Дидактическое\_обеспечение образовательного процесса:**

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- компьютер
- проектор

#### **Список литературы для педагога:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000..
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
8. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
9. Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983
- 10.Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С.Футбол. М.,1982.
- 11.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.
- 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

## **Список литературы для детей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).