

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
МКУДО «Мамонтовская СШ»
Протокол от 01.09.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МКУДО «Мамонтовская СШ»
от «01» сентября 2023г. №19/1
Директор _____ А.В. Штоппель

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,
этап начальной подготовки 3 года обучения
(срок реализации – 1 год, возраст обучающихся 9-14 лет)

Автор - составитель:
Самодаев Константин Михайлович
тренер-преподаватель по футболу

с. Мамонтово
2023

Пояснительная записка

Цель программы: развитие личности ребёнка через физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Рабочая программа ставит следующие задачи в области формирования системы знаний и умений:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Категория детей, которым предназначена программа.

Занятия по футболу, предусмотренные программой начинаются с 9 - 14 лет. Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта), наличия заявления о зачислении в учреждение.

Срок реализации программы

Рабочая программа реализуется в течение 2023-2024 учебного года.

Ожидаемые результаты.

	Этап начальной подготовки 3 года обучения
Знать	- задачи общей физической подготовки; - историю возникновения и развития футбола; - значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; - цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки - методы проведения (зачет, соревнования); - нормативные требования для своей группы.
Уметь	- составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки - выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

	<ul style="list-style-type: none"> - играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники, выносливости, быстроты, силы; - выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; - выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. - выполнять удары по мячу ногой различными способами; - выполнять дары по мячу головой различными способами; - выполнять остановку мяча внутренней и внешней частью подъема; - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
Владеть	

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Переносные ворота стандартного размера и уменьшенных размеров • Тренировочная стенка (отражающий щит); • Футбольные мячи • Набивные мячи массой 1-2 кг; • Подвесные мячи – 10 шт., каждый на своей высоте (от 1,5 м до 2 м); • Конусы, комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета; • Игровая форма
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • интернет • книги • телевидение

	<ul style="list-style-type: none">● газеты и журналы
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none">● Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее или средне - специальное педагогическое образование

Календарный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	14	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
13.	Интегральная подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13	12	146
	Итого (ч)*	34	32	34	36	36	34	36	36	34	36	34	34	416

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спор-	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	том			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Тема	Количество часов			Дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия
		Всего	Теория	Практика		
1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.	8	2	6		
2	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма.	8		8		
3	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	8		8		
4	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом.	8	1	7		
5	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	8		3		
6	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	8		3		

7	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	8	1	7		
8	Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы.	8		8		
9	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. Подвижная игра с элементами футбола.	8	1	7		
10	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	8	1	7		
11	Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой.	8		8		
12	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	8		8		
13	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча.	8	1	7		
14	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра с элементами	8		8		

	футбола.					
15	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадам у партнера, ведущего мяч навстречу.	8	1	7		
16	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	8		8		
17	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.	8		8		
18	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом	8	1	7		
19	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Выполнение технико-тактические действия в игре.	8		8		
20	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола.	8	1	7		
21	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой и по подбрасываемому над собой мячу.	8		8		
22	Совершенствование отбора мяча выпадам. Выполнение технико-тактические действия в игре. Совершенствование отбора мяча подкатом.	8		8		

23	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Выполнение технико-тактические действия в игре.	8		8		
24	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	8		8		
25	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. Выполнение технико-тактические действия в игре.	8	1	7		
26	Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу, Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. Выполнение технико-тактические действия в игре, Подвижная игра с элементами футбола.	8	1	7		
27	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Подвижная игра с элементами футбола. Выполнение технико-	8		8		

	тактические действия в игре.					
28	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.	8		8		
29	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.	8	1	7		
30	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.	8		8		
31	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола.	8		8		
32	Обучение подбиванию мяча. Подвижная игра с элементами футбола.	8	1	7		
33	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема.	8		8		
34	Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	8		8		

35	Подвижная игра с элементами футбол, Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и да в цель 2,5 с бм.	8		8		
36	Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку.	8		8		
37	Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней сто одной стопы.	8		8		
38	Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней сто одной стопы. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку.	8	1	7		

39	Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель.	8		8		
40	Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель.	8	1	7		
41	Совершенствование ведения мяча, обводки с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.	8		8		
42	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3 м. после набрасывания мяча партнером. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой.	8	1	7		
43	Обучение остановке мяча грудью и бедром. Учебная игра. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность.	8	1	7		

44	Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу. Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения. Учебная игра.	8	1	7		
45	Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю.	8		8		
46	Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. Игра в ручной мяч. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. Обучение вбрасыванию мяча на точность.	8	1	7		
47	Обучение остановке мяча грудью и бедром. Учебная игра. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность.	8		8		
48	Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель.	8		8		
49	Подвижная игра с элементами футбола.	8		8		

	Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель.					
50	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола.	8		8		
51	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Подвижная игра с элементами футбола. Выполнение технико-тактические действия в игре.	8		8		
52	Подвижная игра с элементами футбол, Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и да в цель с 6 м.					
ИТОГО		416	20	396		

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
[1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.