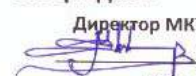


« Утверждаю »

Директор МКУ ФОК «Ботлих»

 /Чупанов М.О./

«31» август 2021 год.

Программа по футболу (НП-1)

Срок реализации 1 год

Программу разработал: тренер-преподаватель по футболу Магомаев Х.И.

Сел. Ботлих Ботлихский район Республика Дагестан

Пояснительная записка

Время занятий: 3 раза в неделю, 90 минут.

Возраст занимающихся: 9-11 лет.

Цель программы:

Настоящая программа разработана годичного цикла начальной подготовки (НП-1) футболистов в условиях сельской местности, учитывая современные требования нормативных документов. Даны методические рекомендации для обучения футболистов по первому году обучения.

Задачи программы:

1. Укрепления здоровья и физическое развития учащихся.
2. Популяризация игры и привития устойчивого интереса занятием футболом.
3. Развития физических качеств футболистов владения ими простейших тактико-технических действий.
4. Изучения теоретических знаний об игре футбол, о врачебном контроле и оказании первой доврачебной помощи уч-ся и т.д.
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола.

Теоретическую подготовку можно проводить в начале каждой учебно-тренировочной занятии 3-7 минут или можно проводить по ходу тренировки зависимости от задач занятий. Также можно проводить отдельные занятия в помещении при неблагоприятных погодных условиях для игры в футбол.

Тренер-преподаватель зависимости от задач тренировки, изучая новый материал, должен закрепить прошедший тактико-технические действия игроков и команды.

Практические занятие по всем видам подготовки проводится в форме групповых занятий по общепринятой методике. При необходимости тренер должен учитывать индивидуальное, психологическое и физическое развитие обучающегося.

Как и всех программах можно выделить общую и специальную физическую подготовку учащихся.

Общая - это развитие всех групп мышц. **Специальная** – развивать качество необходимых для игры в футбол. Цель специальной подготовки - достичь определенного уровня технических приемов, тактических действий, соответствующим по годам обучения. Подготовка и сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов не менее два раза за год.

Для эффективности обучения необходимо широко использовать стандартные и нестандартные учебный инвентарь и оборудования-мячи, фишки, переносные ворота и т. п.

Большую роль духовно-нравственного воспитания учащихся играет личный пример тренера-преподавателя. Он должен вести здоровую образ жизни, быть дисциплинированным, честным, порядочным. Этим примером у учеников воспитывается уважения к старшим, сверстникам , сопернику и т.д.

При отборе уч-ся тренер-преподаватель учитывает одаренность детей физическая подготовка, состояние здоровья, а также желание самых детей и их родителей. Зачисленную в группу уч-ся должны проходить медосмотр 2 раза в год. тренировка должна проводиться систематически планируя учебные, тренировочные, товарищеские и календарные матчи. Учебный материал примерно распределен по первому году обучения, при необходимости тренер сам может варьировать, подбирая соответствующие разделы подготовки футболистов. Для приема и перевода по возрастам уч-ся должен сдать контрольно-переводные нормативы, которые излагаются ниже.

№	Контрольные упражнения		Возраст (лет)		
			9	10	11
1	Бег 30 м (с)	Пр.	5,7	5,5	5,4
		Пер.	5.5	5.4	5.3
2	Интегральный бег (6x5) (с)	Пр.	13.5	12.9	12.3
		Пер.	13.0	12.4	11.9
3	Кросс без учета времени	Пр.	1000	1100	1200
		Пер.	1100	1200	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	Пр.	150	155	160
		Пер.	155	160	165
5	Бег 60 метров (с)	Пр.	–	–	–
		Пер.	–	–	–
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	Пр.	10	18	24
		Пер.	18	23	28
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	Пр.	*	3	5
		Пер.	3	4	7
8	11 метровый удар по мячу ногой на точность попадания (из 10 уд. число попаданий.)	Пр.	3	4	5
		Пер.	4	5	6
9	Метание набивного мяча (1кг) сидя из-за головы (метр)	Пр.	2.5	3.0	4
		Пер.	3.0	3.5	4.5

Пр. (приемные) Пер. (переводные)

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 60, кросс без учета времени и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Интегральный бег 6х5 старт выполняется с опорой на одну руку.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой или левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча об землю. Для удара ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов ногой. Конечный результат определяется по лучшему по дальности удара из трех попыток.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы).
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Мячом надо попасть в ворота 3х2. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Метание набивного мяча выполняется сидя на полу из-за головы по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
7. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Учитывая возраст уч-ся 9-11 лет (дети в этом возрасте физически активны) можно применить соревновательно-игровой метод тренировки, используя подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Участвуя и соревнуя в подвижных играх и эстафетах дети могут полностью выложиться у них вырабатывается навыки правильного выполнения упражнений. Для этого тренеру необходимо четкое объяснения задачи игры, а также точное выполнения технических приемов. Некоторые варианты игр и эстафет изложены в конце программы.

В сельской местности всегда была низкая материально-техническая база и поэтому в программе учитывается все те моменты трудности учебно-тренировочного процесса сельских футболистов.

Для реализации настоящей программы необходимо создания условий в соответствии требований: футбольная площадка (поле), футбольные мячи, скакалки, фишки переносные ворота и т. п.

Краткое описание содержания программного материала.

Теоритические знания

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, направленное на укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в мире и России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня . Значение правильного режима дня юного спортсмена. Оказания первой медицинской помощи при различных травмах.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в футбол и мини- футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Поведение футболистов во время игры и вне игры.

Площадка для игры в футбол и мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу и мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол. Меры предупреждения несчастных случаев при игре футбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Разнообразные упражнения для рук - поднятие и опускание рук в стороны, и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для поясничного отдела - наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Упражнения для нижней конечности - поднятие и круговые движения ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Кувырок назад из седа. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лёжа на полу сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30-60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Интегральный бег 6х5, 3х10.

Прыжки с места в длину. Прыжки с высоким подниманием бедра.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные беговые упражнения.

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперёд.
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Семенящий бег
4. «Олений бег»

5. Бег с захлёстыванием голени.
6. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.

Беговые упражнения с изменением скорости.

1. Бег с коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
5. Бег с крестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.
6. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т.д.

Беговые упражнения с различными задачами.

1. Бег с имитацией ударных движений головой, ногой.
2. Бег с имитацией движений, выбивания мяча, ложных движений.
3. Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на ногах с бегом.
4. Бег с различным положением рук: руки за спину, за голову.
5. Бег с преодолением сопротивления партнёра
6. Бег в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры.

Техника игры в футбол.

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на грудь, на голову, на ход партнёру.

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. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Некоторые упражнения для вратаря. Вратарская стойка. Начинать следует с обучения вратарской стойке – положению, которое юный вратарь должен принять в момент отражения удара как во время игры, так и во время тренировки. Под правильной стойкой подразумевается передвижение за мячом, т.е. опора на переднюю часть ступни, удобно прогнуться в коленях и поясе, держа руки приподнятыми и наготове.

Положение рук. Далее нужно показать точное положение рук для принятия как низких, так и высоких мячей. В обоих случаях руки должны образовать гибкое сочленение, которое охватывает обратную (ближайшую к воротам) сторону мяча.

Низкие мячи. Положение рук для приема низких мячей напоминает букву «М» - кончики пальцев опущены вниз, а ладони смотрят вперед.

Высокие мячи. Для приема высоких мячей руки находятся в положении перевернутой буквы «М», кончики пальцев указывают вверх, ладони раскрыты вперед.

Отбиваем мяч. Перед тем как начать отрабатывать способы отбивания мяча, следует подчеркнуть еще и еще раз важность пребывания вратаря в постоянной готовности двигаться в направлении удара. У хорошего вратаря трудная защита выглядит как обычное дело: он предвосхищает любое движение мяча.

На уровне земли. Когда принимаем руками низкий (катящийся) мяч, главное – успеть расположить тело между воротами и мячом. Юному вратарю надо учиться выполнять движение в сторону катящегося мяча с тем, чтобы попытаться создать двойную преграду между мячом и воротами. Первая преграда – вытянутые ладонями и вверх руки, а вторая преграда – это ноги. Это правило двойной преграды следует соблюдать при защите от любого удара, когда только возможно. Как только руки коснулись мяча, они оплетают его и прижимают к груди. При этом надо постараться согнуться в поясе и сохранять ноги прямыми.

На уровне пояса. Учите вратаря находиться точно позади мяча и отбивать его пальцами, вытянутыми к земле. Как только мяч принят, вратарь должен амортизировать силу удара, взяв или отступив с мячом назад. Когда мяч берут на уровне пояса, вся сила удара смягчается.

На уровне груди. Учите вратаря находиться между мячом и воротами и охватывать его руками, чтобы ладони обнимали его переднюю часть. Не старайтесь сжимать мяч с двух сторон. Образуйте вокруг мяча при помощи ладоней подобие сети: большие пальцы вместе, кончики пальцев вверх. Прижмите мяч к груди для безопасности.

На уровне головы. Прием высоких мячей требует уверенных рук, потому что в этом случае руки – единственная преграда между мячом и воротами. Руки должны быть вытянуты и расслаблены, чтобы смягчить силу удара. Опять же руки должны соприкоснуться с передней стенкой мяча, а не с боков. Прижмите мяч к груди как можно быстрее.

Суммируя вышеизложенное, независимо от силы удара, вратарю следует делать следующее:

- свободно двигаться;
- создавать двойную преграду между мячом и воротами;
- амортизировать силу удара;
- держать мяч у самого безопасного места – груди.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол и мини- футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Во время учебных и тренировочных игр, применяются изученный программный материал.

Распределение учебного времени.

№	Виды подготовки	НП-1		
		В учеб. году	За 1 месяц	За 1 занятие
1	Теоретическая подготовка	6.5 ч	0.65ч	3м
2	ОФП	54ч	5.4ч	25м
3	СФП	39ч	3.9ч	18м
4	Техническая подготовка	56ч	5.6ч	26м
5	Тактическая подготовка	20ч	2ч	9м
6	Контрольные игры	20ч	2ч	9м
7	Контрольные испытания (экзамены)	10ч	-	-
8	Инструкторско-судейская практика	-	-	-
9	Количество соревновательных дней	12д (24ч)	-	-
10	ИТОГО	230ч	19.55ч	90м

План-график учебно-тренировочных занятий по футболу НП-1

Содержание учебной программы	Сентябрь													октябрь													ноябрь															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Теория:																																										
Режим дня спортсмена.	+	+																																								
Что такое спорт? Место футбола в спорте																																										
История возникнов. и развития футбола																																										
ОФП																																										
Строеве упр.																																										
Медленный бег 800-1000 м.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные игры (гандбол, баскетбол)														+						+				+				+								+						
СФП																																										
Специальные беговые упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на растяжку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Различн. подвижные игры с эл. футбола						+			+			+					+			+				+				+		+					+	+			+			
Техническая подготовка																																										
Ведения мяча ногой.																																										
Передача мяча внутренн. стор-й стопы																																										
Остановка мяча ногой.																																										
Тактическая подготовка																																										
Тактика игры в защите	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактика игры в нападении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника игры вратаря																																										
Выбор позиции у ворот	+	+	+											+	+						+													+								
Ловля мяча двумя руками		+	+	+						+															+				+								+					
Отбивание мяча кулаком.																		+					+					+	+	+					+							
Учебная игра		+			+							+					+			+			+		+				+			+			+			+				

[illegible]

План-график учебно-тренировочных занятий по футболу НП-1

[illegible]

[illegible]

План-график учебно-тренировочных занятий по футболу НП-1

[illegible]

[illegible]