

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Отдел образования МОУ Баунтовский эвенкийский район  
МБОУ ДОД «Детский юношеский центр»

Принята на заседании педагогического  
совета  
протокол № 5  
от « 31 » августа 2012г  
Председатель педсовета  
Доржиева М.В. Доржиева



**Образовательная программа**  
**Малханова Владимира Доржиевича**  
Тренера-преподавателя ДЮЦ  
по футболу

учебно-тренировочная группа  
четвертый год год обучения

на 2012-2017гг

## Пояснительная записка

Предлагаемая учебная программа по футболу исходит из того, что целью спортивной школы должно быть обучение школьников основам самостоятельной двигательной деятельности, под которой понимается сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование его собственной психофизической природы. Достижение этой цели осуществляется в условиях учебно-воспитательного педагогического процесса, реализующего по сути поэтапный «перевод» школьника из субъекта в субъект деятельности.

Ведущей целью в группе начальной подготовки по футболу является овладение базовыми способностями двигательной деятельности. Достижение этой цели решает следующие задачи:

- Расширение двигательного опыта учащихся посредством усложнения двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности;
- Формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений;
- Расширение границ двигательной активности учащихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и развитие физических способностей (быстроты и общей выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей).

Обучение учащихся групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований.

Содержание этой программы характеризуется разнообразием двигательных действий, ориентированных на их последующее широкое использование в самостоятельных занятиях спортом.

Цель: Комплексное овладение технической тактикой футбола в процессе тренировок. Содействие всестороннему развитию личности.

Задачи:

- 1) Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- 2) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 3) Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- 4) Приобретение необходимых знаний в области волейбола.
- 5) Воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 6) Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств.

## Учебно-тренировочный этап

### Техническая подготовка

#### Техника нападения

1. Перемещение: прыжки на месте после перемещений и остановки: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи правой ногой с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; удар на точность; чередование по высоте и расстоянию из глубины футбольной площадки.
3. Передачи мяча на точность попадания в партнера; передача мяча в парах в одно касание и в движениях.
4. Передачи мяча головой в парах; удары по воротам.

#### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад.
2. Прием мяча: сверху на грудь, на колени, на голову, на ноги.
3. Перемещение назад в свою зону.

### Техническая подготовка

#### Тактика нападения

Взаимодействуя между собой, игроки одной команды в ходе игры проводят различные тактические комбинации. Комбинация – это действия двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Качество комбинаций зависит от уровня технической и физической подготовленности занимающихся, умения тактически правильно мыслить и сыгранности игроков. Комбинация осуществляется в игровых эпизодах, когда команда владеет мячом, и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, а также при угловом, штрафном, свободном ударах и при вбрасывании мяча из-за боковой линии). В игре комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне

преследуют цель отражения атаки соперника с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков, и выполнение быстрых и точных передач.

### Обучение командным тактическим действиям

Командные тактические действия – это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. К обучению юных футболистов командным тактическим действиям следует переходить по мере овладения ими необходимым кругом технических приемов, приобретения определенных теоретических значений и освоения простейших взаимодействий между двумя и более игроками. На первых учебных играх преподаватель ставит перед занимающимися задачу играть на определенных местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка преподавателем склонностей и возможностей каждого юного футболиста.

### Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебных игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

## **Командные тактические действия в нападении.**

Осуществляются с помощью двух методов - быстрого прорыва и позиционного нападения.

Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счет длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счет 2-3 передач в одно касание. Например, вратарь овладел мячом, и защитники немедленно устремляются к боковой линии поля, чтобы получить от него мяч и начать атаку через крайних нападающих.

Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию.

Командные тактические действия в защите организуются с учетом выбранной командой тактической системы игры. В современном футболе применяются различные методы организации оборонительных действий личная, зонная и комбинированная защита.

## **Личная защита**

Личная защита – это действия игрока против определенного соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде – вот основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников.

## Зонная защита

Зонная защита заключается в охране игроками определенной зоны перед воротами, т.е. в ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в зоне. Достоинство данного метода в том, что за счет создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон.

## Комбинированная защита

Комбинированная защита - это сочетание в действиях игроков личного и зонного методов, что заключается в переключении от игры, игрок против игрока на игру в зоне, и наоборот. В практике современного футбола указанный метод нашел наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников. Вот примеры организации комбинированной защиты трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников, четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их двум центральным защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной защиты на плотную личную опеку.

## Тактические системы игры

Тактические системы игры - это организация командных действий , заключающихся в планомерном размещении игроков на поле в соответствии и их игровыми функциями и индивидуальными особенностями за время существования футбола они постоянно терпели изменения и совершенствовались , что объясняется поиском тренеров и игроков способов усиления атаки и одновременно укрепления обороны. Команда, владеющая различными тактическими системами и их вариантами и смело применяющая их в игре, всегда является опасным соперником. Однако следует иметь в виду, что любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя широкий простор для творческих исканий каждому игроку. Внесение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическое построение игры имеет решающее значение для победы над соперником.



# Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам (в часах)

1 год

№ Не-дели	Теоре-тичес-кая	Виды подготовки								Интеграль-ная	Количество соревно-ваний	Приемные, переводные контрольные испытания	Итого: За неделю часов
		Физическая		Техническая			Тактическая						
		Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1		3			1							2	6
2		3	1		1	1							6
3		3	1		1	1							6
4		2	1		1					1	1		6
5		2	1		1	1				1			6
6		2	1		1				1				6
7	1	2	1		1					1			6
8	1	2	2		1	1							6
9		2	2		1	1							6
10		2	1			1			1	1			6
11		2	1		1					1	1		6
12		2	2		1	1							6
13		2	2		1					1			6
14		2	2		1					1			6
15		2	1		1					1			6
16	1	2	2							1			6
17		2	2		1			1					6
18		2	2			1					1		6
19					2					1	3		6
20		2	1		1	1				1			6
21		2	1		1	1		1					6
22		2	1		1	1				1			6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
23		2	2		1	1							6
24		2	1		1	1		1					6
25		2	1		1	1			1	1			6
26		2	1		1	1			1				6
27	1	1	1		1	1		1					6
28	1	1	2		1	1							6
29			2		1	1		1	1				6
30						1					2	3	6
31					2					1	3		6
32		2	1		1	2							6
33		2	1		1	2							6
34		2	1		1	1				1			6
35		2	1		1	2							6
36		2	1		1	1			1				6
37		2	1		1	1		1					6
38		2	2		1	1							6
39		2	2		1	1							6
40		2	1		1	1		1					6
41		2	1		1	1							6
42		2	2		1								6
43		2	1		1	1		1					6
44		1	2		1	1				1			6
45		2	1		1	1				1			6
46		2	1		1	1				1			6
Итого за год	5	84	57		44	36		8	6	18	11	5	276

**Распределение видов подготовки  
в годовом цикле (360 ч.) учебно-тренировочная группа  
3 год обучения**

№	Кол-во часов в месяц	Виды подготовки								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	5	6	7	6	6	7	8	5	3
3	Специальная подготовка	9	10	11	10	10	9	10	11	12
4	Техническая подготовка	11	9	10	13	10	11	12	11	10
5	Тактическая подготовка	5	6	7	5	7	5	6	6	8
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	0	1	0	0	1	1
7	Интегральная, контрольная игра	2	2	1	2	1	2	1	1	1
8	Экзамены, контрольные испытания	3	2	3	1	2	2	1	2	2
9	Количество соревновательных часов	3	3	3	2	2	3	1	2	2
	Итого часов	40	40	40	40	40	40	40	40	40

**Итого 360 часов**

**Содержание: а) Соотношение средств на виды подготовки**

1. Общая физическая подготовка- 146 часов.
2. Специально физическая подготовка- 204 часа.
3. Техничко-тактическая подготовка-88 час.
4. Теоретическая подготовка – 12 часов.

**итого: 450 часов.**

**б) Критерии определения уровня усвоения обучающимися содержания по физической подготовке.**

1. Бег 30м, с-5,8.
2. Бег 30м(5х6м)с- 11,9
- 3.Бег-92м «Ёлочка»-31,2
- 4.Прыжок в длину с места-175
- 5.Прыжок вверх с места, см-38
- 6.Метание набивного меча 1 кг двумя руками (сидя, стоя)м 5\9
- 7.Становая сила, кг- 61

**в) Критерии определения уровня усвоения обучающимися содержания: по технико-тактической подготовке.**

1. Вторая передача меча на точность из зоны 3 в зону 4 -4 раза.
2. Передача меча сверху двумя руками стоя и сидя у стенки (чередование – 4 раза)
3. Подача верхняя прямая в пределы площадки- 3 раза.
4. Прием подачи и первая передача в зону №3- 3 раза.
5. Нападающий удар по мечу через сетку с набрасыванием тренера- 3 раза.
6. Чередование способов передач и приему меча сверху, снизу- 10 раз.  
( кол-во серии).

г) Критерии определения уровня усвоения обучающимися содержание по физической подготовке: девушки.

1. Бег 30 м., с – 5,9
2. Бег 30 м (5х6), с – 11,9
3. Бег 92 м «Ёлочка», с – 32,2
4. Прыжки в длину с места, см – 170
5. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см – 36
6. Метание набивного мяча 1 кг двумя руками (сидя, стоя), м – 5\9
7. Становая сила, кг - 57

д) Критерии определения уровня усвоения обучающимися содержание: по технико-тактической подготовке

1. Вторая передача мяча на точность из зоны №3 в зону №4 – 3
2. Передача мяча сверху двумя руками стоя и сидя у стенки (чередование) - 4
3. Подача верхняя прямая в пределы площадки – 2
4. Прием подачи и первая передача в зону №3 – 3
5. Нападающий удар по мячу через сетку с набрасыванием тренера – 2
6. Чередование способов передач и приёмов мяча сверху, снизу (количество серий) – 10

## Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).  
Авторы:  
Ю.Д.Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой;  
А.В.Чачин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры;  
Ю.П.Сыромятников, доктор медицинских наук, профессор кафедры.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). -Краснодар, 2001.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. - М.,1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
4. Волейбол / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. - М.,2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.,1988.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М.,1998.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмарина. - М.,1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,1998.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. -М.,1982.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 1997.
14. Система подготовки спортивного резерва. - М.,1999.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. -М.,1995.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М.,1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. - М.,2000.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.,1987.
19. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.,1978.
20. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.,1991.