

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» Кемского муниципального района
(МБОУ СОШ №1)

Принята на заседании
методического совета
протокол №1 от «31» августа 2024г.



Утверждаю:
Директор школы
Е.Е. Куроптева

Приказ №1 от 31 августа 2024г.

Рабочая программа
«Футбол»
физкультурно-спортивной направленности
возраст 11-17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Губар Валерий Владимирович,
педагог дополнительного образования

г.Кемь, 2024г.

Пояснительная записка.

Программа кружка «Футбол» направлена на привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом, на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств, улучшение состояния здоровья, физическое развитие.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное время.

Основные **задачи** программы:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет, желающих заниматься физической культурой и спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физической подготовленности и развития, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Планируемые результаты.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории спорта:

- история развития футбола;
- основы спортивной подготовки;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях футболом.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоническое сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- освоение комплексов физических упражнений;

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

3. В области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

Материально-техническая база:

- Мячи футбольные
- Ворота футбольные, переносные.
- Стойки для обводки
- Конуса
- Разметочные фишки
- Координационная лестница
- Насос универсальный
- Сетка для переноса мячей
- Барьеры 20, 30, 50 см.
- Манишка футбольная
- Секундомер
- Свисток судейский

**Учебный план – график футбольного объединения МБОУ СОШ № 1
на 2019 – 2020 учебный год**

№	Содержание занятий	часы	месяц									
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
теория												
1	Физическая культура в России	2	2									
2	Футбол в мире, России, Карелии	2		2								
3	Строение и функции организма	2						2				
4	Врачебный контроль и гигиена	2					2					
5	Общая и специальная подготовка	2								2		
6	Техническая и тактическая подготовка	4			2	2						
7	Методика обучения	2									2	
8	Правила и судейство	2							2			
Итого часов		18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
практика												
1	Общеспортивная подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	Техническая подготовка	28	4	2	4	2	2	4	2	4	4	
3	Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, праздниках	6				2						4

	Итого часов	52	6	4	6	6	4	6	4	6	6	4
	Всего часов	70	8	6	8	8	6	8	6	8	8	4

Учебный материал по физической подготовке (для всех возрастных групп)

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем, понятие о строе, шеренге, колонне, перестроение. Перемена направления движения. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки (на месте и в движении).

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования осанки, наклоны, повороты, вращения туловища из различных исходных положений. В положении лёжа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами. Поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в позах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, перенос партнёра на спине и плечах, элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча (стоя, сидя, лёжа, в движении), упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты, наклоны, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад. Прыжки с поворотами. Прыжки в присяде и полуприсяде.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд, в группировке из упора присев, основной стойке, после разбега, длинный кувырок, кувырок назад, перекаты, перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты: встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных направлениях.

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на дистанции 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кросс на дистанцию от 1000 до 3000 метров, 6-и и 12-и минутный бег. Прыжки в длину, высоту, тройной, с места, с разбега, многоскоки, метание мяча на дальность, в цель.

7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом по упрощённым правилам.

Учебный материал.

Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп).

Тема 1: Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый характер спорта.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДСШОР, общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступления российских спортсменов на олимпиадах.

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: Чемпионат и Кубок России, участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы и мира, Олимпийские игры и т.д.).

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. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4: Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим питания спортсменов.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха, занятий спортом. Режим дня.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом.

Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятии футболом. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления, значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача).

Спортивный массаж. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

Противопоказания к массажу.

Тема 6: Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых ситуациях. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 7: Тактическая подготовка.

Понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Перспектива развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрытие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков в обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 8: Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике тактике: демонстрация (показ), разучивание технико – тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разборка вариантов технико – тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый.

Урок – основная форма организации и проведения занятий.

Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 9: Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды: его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по «мини-футболу». Заявки, их форма и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Планирование учебно – тренировочных занятий

1. Техника безопасности на занятиях.
Удары по мячу.
2. Остановка мяча.
3. Ведение мяча.
4. Обманные движения.
5. Отбор мяча.
6. Учебная игра.
7. Техника игры вратаря.
8. Техника игры защитника.
9. Техника игры полузащитника.
10. Техника игры нападающего.
11. Удары серединой подъёма стопы по неподвижному мячу.
12. Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы.
13. Удары по мячу внутренней стороной стопы.
14. Ведение мяча внутренней стороной стопы.
15. Контрольная игра.
16. Проведение соревнований.
17. Удары по мячу внешней стороной стопы.
18. Ведение мяча внешней стороной стопы.
19. Удары по мячу носком стопы.
20. Ведение мяча носком стопы.
21. Удары по мячу пяткой (назад).
22. Ведение мяча подошвой.
23. Учебная игра.
24. Удары по мячу головой.
25. Остановка мяча подошвой.
26. Ведение мяча с ударом по воротам.
27. Остановка мяча внутренней стороной стопы.
28. Ведение мяча « змейкой».
29. Остановка мяча подъёмом стопы.
30. Ведение мяча «зигзагом».
31. Остановка мяча бедром.
32. Контрольная игра.
33. Жонглирование мячом.
34. Участие в соревнованиях.
35. Участие в соревнованиях.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногами. 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.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой от себя – рывком с мячом уйти вперёд и т.д. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

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 замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из - под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнёра.

Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приёмов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений : начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча, изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Список использованной литературы.

1. М.П.Верёвкин. «Мини – футбол в школе». 2004г.
2. М.А.Годик. «Физическая подготовка футболистов». 2006г.
3. С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва «Теория и методика футбола». 2002г.
4. А.А.Кузнецов. Настольная книга детского тренера. 2007г.
5. Г.А.Лисенчук. «Управление подготовкой футболистов». 2003г.
6. Г.В.Монаков. «Подготовка футболистов. Теория и практика». 2005г.