

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отдел образования администрации Першотравневого района

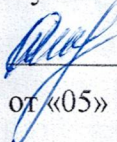
Администрация Першотравневого района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

" Портовская школа" администрации Першотравневого района

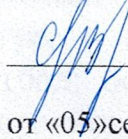
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Селиванова Ю.В.
от «05» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Советник по
воспитанию

 Чубарова В.И.
от «05» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора школы

Федоткин М.Ю.

от «05» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Футбол»

п. Портовское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Футбол» предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу, направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол составлена в соответствии с Программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб., под редакцией Воронковой В.В. – М. : Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011 год- Сб. 2.- 304с.

Целью занятий в кружке являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Содержание программы.

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 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. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в

прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). 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 сопротивлением. Удары на точность.

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 (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). 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.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий

футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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. Совершенствование в «перехвате» 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. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. 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, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 9– 13 лет.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Весь материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных

бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией наглядных пособий и видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Тип программы: физкультурно-спортивное направление

Количество часов: 170 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование.

Формы организации занятий: тренировка, соревнование, контрольное занятие, инструктивное занятие.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			Теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	40	В течение учебного процесса	20	
2.	Тактическая подготовка	30	В течение учебного процесса	20	
3.	Общая физическая подготовка	40		40	5
4.	Специальная физическая подготовка	40		40	5
5.	Соревнования	10		10	
6.	Инструкторская и судейская практика	10		5	
	Итого:	170			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего часов	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			теория	практика			
1. Техническая подготовка		40		30	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Мотивация к обучению · Терпение · Воля · Стремление к достижению цели <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Планирование · Самооценка <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Выбор эффективной техники · Рефлексия · Решение проблем собственным путем <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Сотрудничество · Разрешение конфликтов <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Способность контролировать мяч · Умение наносить удары по мячу различными способами · Способность противодействовать сопернику 		
1	Различные способы перемещения	4		3		тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	4		3		объяснение	тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	4		3		тренировка	диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	4		3		тренировка	коррекция
5	Удары по мячу головой	4		3		тренировка	коррекция
6	Обработка катящегося мяча	4		3		Тренировка	коррекция
7	Обработка летящего мяча	4		3		Тренировка	коррекция
8	Ведение мяча	4		3		Тренировка	коррекция
9	Обманные движения (финты)	4		3		Тренировка	коррекция
10	Отбор мяча	4		3	тренировка	коррекция Зачет	
Тактическая подготовка		30		20	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Терпение · Воля 		
1	Тактика игры в атаке	6		4		объяснение	Анкетирование

12	Тактика игры в атаке	6		4	· Стремление к достижению цели	Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	6		4	<i>Регулятивные:</i> · Планирование	Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	6		4	· Самооценка	тренировка	коррекция
15	Тактика игры вратаря	6		4	<i>Познавательные:</i> · Выбор эффективной тактики · Рефлексия · Решение проблем собственным путем	объяснение	Коррекция тестирование
					<i>Коммуникативные:</i> · Сотрудничество · Разрешение конфликтов		
3.	Общая физическая подготовка	40			<i>Предметные:</i> · Способность выбирать действие · Умение «действовать на опережение» · Способность к групповым взаимодействиям		
					<i>Личностные:</i> · Терпение · Воля		
16	Строевые упражнения	5		4	· Стремление к достижению цели	тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	5		4	<i>Регулятивные:</i> Планирование	Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	5		4	· Самооценка	Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	5		4	<i>Познавательные:</i> · Выбор эффективной тактики	Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	5		4	· Рефлексия	Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	5		4	· Решение проблем собственным путем <i>Коммуникативные:</i>	Круговая тренировка	Коррекция

22	Упражнения в парах	5		4	· Сотрудничество · Разрешение конфликтов	тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	5		4	<i>Предметные:</i> · Способность к физическим усилиям · Умение выполнять строевые команды Осознание основ ЗОЖ	Соревнование	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	40			<i>Личностные:</i> · Терпение · Воля · Стремление к достижению цели		
24	Скоростная подготовка	5		4	<i>Регулятивные:</i> · Планирование · Самооценка	Тренировка	тестирование
25	Силовая подготовка	5		4	<i>Познавательные:</i> · Выбор эффективной тактики	Тренировка	коррекция
26	Скор-сил. подготовка	5		4	· Рефлексия	Тренировка	коррекция
27	Развитие выносливости	5		4	· Решение проблем собственным путем	Тренировка	коррекция
28	Развитие ловкости	5		4	<i>Коммуникативные:</i> · Сотрудничество Разрешение конфликтов	тренировка	коррекция
28	Борьба за мяч	5		4	<i>Предметные:</i> · Развитие специальных физических качеств	Соревнование	зачет
29	Борьба за мяч	5		4	· Способность выполнять максимальные усилия		
	Контрольный урок	5		4			
	Соревнования	10		10	<i>Личностные:</i> Воля	Соревнование	Соревнование

6. Инструкция и судейская практика	10		5	<ul style="list-style-type: none"> · Стремление к достижению цели <i>Регулятивные:</i> Планирование · Самооценка <i>Познавательные:</i> · Выбор эффективной тактики · Рефлексия · Решение проблем собственным путем <i>Коммуникативные:</i> · Сотрудничество · Разрешение конфликтов <i>Предметные:</i> · умение проявить качества в игровой обстановке · способность проявлять лидерские качества 		
Итого:	170					

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

Список используемой литературы:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2003г.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М.:

ФиС, 2006г.

3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001г.
4. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2006г.
5. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000г.

Швыдкова И.А. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. М., «Тера-Спорт», 2000г.