

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОРТОВСКАЯ ШКОЛА МАНГУШСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**


РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол № _____
от « _____ » августа 2024 г.
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 _____ Фурманец А.
« _____ » августа 2024 г.

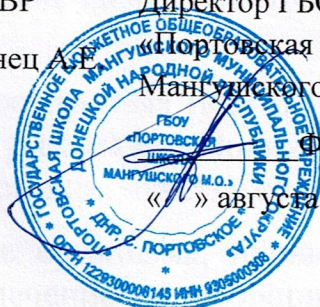
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Портовская школа
Мангушского м.о.»

 Федоткин М.Ю.

« _____ » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Футбол»

Рабочую программу составил:

руководитель кружка

Сулов Владимир Владимирович

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 поля.

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. Рыбок 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 мячу, 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 без 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», «скречивание». 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, введению 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			
I.	Техническая подготовка	40		30	Личностные: · Мотивация к обучению · Терпение · Воля · Стремление к достижению цели Регулятивные: · Планирование · Самооценка Познавательные: · Выбор эффективной техники Рефлексия · Решение проблем собственным путем Коммуникативные: · Сотрудничество · Разрешение конфликтов Предметные: · 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	Личностные: · Терпение · Воля		
	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
					<i>Познавательные:</i> · Выбор эффективной тактики · Рефлексия · Решение проблем собственным путем	объяснение	Коррекция тестирование
15	Тактика игры вратаря	6		4	<i>Коммуникативные:</i> · Сотрудничество · Разрешение конфликтов <i>Предметные:</i> · Способность выбирать действие · Умение «действовать на опережение» · Способность к групповым взаимодействиям		
3.	Общая физическая подготовка	40			<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

Упражнения в парах	5		4	<ul style="list-style-type: none"> · Сотрудничество · Разрешение конфликтов 	тренировка	Коррекция
Контрольный урок	5		4	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Способность к физическим усилиям · Умение выполнять строевые команды <p>Осознание основ ЗОЖ</p>	Соревнование	зачет
Специальная физическая подготовка	40			<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Терпение · Воля 		
Скоростная подготовка	5		4	<ul style="list-style-type: none"> · Стремление к достижению цели 	Тренировка	тестирование
Словесная подготовка	5		4	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Планирование · Самооценка 	Тренировка	коррекция
Скор-сил. подготовка	5		4	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Выбор эффективной тактики 	Тренировка	коррекция
Развитие выносливости	5		4	<ul style="list-style-type: none"> · Рефлексия 	Тренировка	коррекция
Развитие ловкости	5		4	<ul style="list-style-type: none"> · Решение проблем собственным путем 	Тренировка	коррекция
Борьба за мяч	5		4	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Сотрудничество · Разрешение конфликтов 	тренировка	коррекция
Борьба за мяч	5		4	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Развитие специальных физических качеств · Способность выполнять максимальные усилия 	Соревнование	зачет
Контрольный урок	5		4	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Воля 		
Соревнования	10		10	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Воля 	Соревнование	Соревнование

ИЛ:

Инструкция и тактическая	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 		
всего:	170				

авил:

ч

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:

Школов В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2003г.
 Шендлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М.:

ФиС, 2006г.

Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001г.

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2006г.

Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000г.

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

Кружки футбола

тавил:

а

лч

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**

12 (двенадцать) ЛИСТОВ
цифрами прописью

Должность *директор*

Подпись *М.И.Рез...*

« 26 » августа 2024 г.



10005 «Кривий Ріг» - М: ФНС 30000
10005 «Кривий Ріг» - М: ФНС 30000
10005 «Кривий Ріг» - М: ФНС 30000
10005 «Кривий Ріг» - М: ФНС 30000