

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Актанышская средняя общеобразовательная школа №1»
Актанышского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей физической
культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО и
технологии

Ш.И.Анваров
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

М.И.Гимадиева
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

А.М.Мансуров
Приказ №1
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа по кружковой деятельности «Футбол»

Педагог: Анваров Шафкат Илфатович

Срок реализации: 1год

Возраст: 10-13 лет

Актаныш 2023г

Рабочая программа по футболу составлена на основе нормативных документов:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 Ж273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 № 1897;

1. Описание кружка «Футбол» в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, нагрузка 2 часа в неделю, 70 часов в год. Программа разработана на основе учебника: Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с.

Актуальность программы в том, что она актуальна на сегодняшний день, так она является большим спросом у учеников и их родителей в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Научные исследования игры в футбол подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, является источником положительных эмоций.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. В процессе тренировок у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Цель образовательной программы:

Реализации личностного потенциала, оздоровление и физическое развитие ребенка через приобщение его к футболу.

Задачи:

Обучающие:

- Получение практических навыков и теоретических знаний в области футбола и его истории.
- Углубление и дополнение знаний, умений и навыки о физическом развитии человека;
- Обучение основам спортивной техники и тактики игры в футбол
- Приобретение навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол
- Получение начальных знаний по судейству.

Развивающие

- Развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие сознательного отношения, устойчивого интереса у детей к занятиям футболом;
- Развитие волевых качества: дисциплинированность, терпеливость, смелость, силу воли и т.д.
- Развитие способности учеников к анализу ситуаций жизнедеятельности, которые наиболее часто встречаются в спортивной командной деятельности;
- Развитие социальной активности и ответственности

Воспитательные

- Воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время.
- Воспитание организаторских навыков и умений действовать в коллективе.
- Формирование навыков эмоционального реагирования на «ситуацию успеха» и на «ситуацию неуспеха».
- Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи.

Программа дополнительного образования “футбол” базируется на современных идеях педагогики: концепции сотрудничества и концепции личностно - ориентированного обучения и персонализации подготовки.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Образовательная программа “футбол” рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия 1 раза в неделю по 2 часа (70 часов).

Используемые формы обучения:

- Беседы
- тренировочные занятия
- контрольные испытания
- товарищеские встречи

Формы организации деятельности детей:

- фронтальная, групповые (командные, малыми группами),
- индивидуальные.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- овладение основами физической подготовки в футболе;
- знание правил и организация и методика проведения занятий по футболу;
- знание основ истории развития футбола.

2. Тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос, тесты
2.	Развитие футбола в России.	3	3		-
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	24	2	22	Зачет, сдача нормативов
4.	Техника игры в футбол.	25	2	23	Соревнования, выполнение практических заданий, сдача нормативов
5.	Тактическая подготовка	12	6	6	
6.	Участие в соревнованиях по футболу.	4	1	3	Соревнование
7	Заключительное занятие	1		1	Зачет, сдача нормативов
	Итого:	70	15	55	

3. Содержание программы

Физическая культура и спорт в России.

Теория: 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.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Перечень общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов для самостоятельного их выполнения на развитие координации, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса.

Практика. 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 (2 – 3 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 с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

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

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Кроссовая подготовка; Бег по пересечённой местности, интервальный бег, бег от 5 до 20 минут.

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

Техника игры в футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения

мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Характеристика техники сильнейших футболистов. Уровень технической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

Практика.

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 и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. 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, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). 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. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

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 запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Теория. Анализ тактических действий сильнейших футбольных команд. Уровень тактической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

Практика.

Групповые действия в атаке. 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).

Групповые действия в защите. 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.

Правила игры

Практика. Правила игры в футбол: перерывы, замена игроков, обязанности игроков, тренеров и судей. Организация игры и судейства.

Итоговое занятие. Подведение итогов (выполнение тестов, разбор итогов зачета.)

Практика. Подведение итогов за год. Награждение. Задание на лето.

4. Планируемые результаты

Воспитанники будут знать:

- о здоровом образе жизни и о влиянии физкультуры и спорта на организацию и качество здорового образа жизни.;
- историю футбола, Олимпийское движение, наиболее известные чемпионаты и матчи по футболу, которые проводятся в нашей стране и в мире.
- термины, применяемые в футболе, использовать их в своей речи на тренировках и в жизни;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;
- правила игры в футбол, правила судейства и жесты судьи;

Воспитанники будут уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, на развитие координации, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, ориентироваться в разнообразии способов решения тактических задач при игре в футбол
- владеть своими эмоциями;
- вести диалог с членами команды.

Литература

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. – М.: Физическая культура. 2007. – 112 с.
4. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
5. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
6. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы : методические указания для специализации «Футбол» / сост.: Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с
7. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
8. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
9. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г
11. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
14. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
15. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
3.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
4.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
5.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
6.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
7.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
8.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
9.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
10.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
11.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
12.		Отработка паса щечкой в парах.	1
13.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
14.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
15.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
16.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1

17.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
18.		Отработка паса щечкой в парах.	1
19.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
20.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
21.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
22.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
23.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
24.		Отработка паса щечкой в парах.	1
25.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
26.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
27.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
28.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
29.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
30.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
31.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
32.		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
33.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
34.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
35.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
36.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1

37.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
38.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
39.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
40.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
41.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
42.		Отработка паса щечкой в парах.	1
43.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
44.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
45.		Двусторонняя учебная игра.	1
46.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
47.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
48.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
49.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
50.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
51.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
52.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
53.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
54.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
55.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
56.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
57.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1

58.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
59.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
60.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
61.		Прием мяча различными частями тела.	1
62.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
63.		Двусторонняя учебная игра.	1
64.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
65.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
66.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
67.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1
68.		Неделя ОДОД. Двусторонняя учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	1
69.		Двусторонняя учебная игра.	1
70.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Ворота
3. Мячи футбольные
4. Канат
5. Гантели
6. Утяжелители
7. Тренажеры
8. Набивные мячи
9. Жгуты
10. Планшет

Лист согласования к документу № РП Кр 13 от 01.09.2023
Инициатор согласования: Мансуров А.М. Директор
Согласование инициировано: 17.10.2023 13:11

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мансуров А.М.		 Подписано 17.10.2023 - 13:11	-