## Управление образования Администрации Аксайского района Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района средняя общеобразовательная школа х.Верхнеподпольный

##  Утверждаю

##  Директор

##  МБОУ СОШ х.Верхнеподпольный

##

##  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.В.Папшев/

##

##

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Футбол

##

## Количество часов: 170

##

Цель:

 Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футболом, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

1.Обучить технике и тактике игры в футбол.

2.Развивать морально -волевые качества.

3. Развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.

4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.

5. Организовать культурный досуг учащихся.

6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям  футболом.

 2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность  программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.

3.Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность  происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет  кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Программа  секции «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, так как   ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия  футболом и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» актуальна для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

 Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 2 часа, из них 105 мин активной тренировки, 15 минут – теория. Время отдыха определяется индивидуально.

За год обучения общее количество часов составляет – 136 часов.

В теоретической части  занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

 В практической части  техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

 Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

*Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:*

* Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
* Индивидуальный рост физподготовки учащихся
* Высокий уровень морально-волевых качеств и  систему ценностных ориентаций.
* Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол

- гигиену спортсмена

- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.

- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг

- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка

- доброжелательно относиться к сопернику

- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

  Методы отслеживания результативности:

* *педагогическое наблюдение*;
* *педагогический анализ* результатов  участия в мероприятиях

 (соревнованиях  )

* *педагогический мониторинг* (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы занятий

Занятия включают в себя:

1.Организационную часть, которая обеспечивает наличие спорт-инвентаря: мячей и др.

2. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.

3.  Развитие физических качеств.

4. Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.

5.Подвижные игры, эстафеты.

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России.  Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу;  вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

**Календарно-тематическое планирование кружка « Футбол».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Общее кол-вочасов |                     Тема занятия |
|
|  | 2 | Вводное занятие.  Инструктаж по ТБ. |
|  | 2 | История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. |
|  | 2 | ОФП. |
|  | 2 | СФП |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники остановки мяча. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники обманных движений. |
|  | 2 | СФП |
|  | 2 | Совершенствование комбинаций из изученных элементов. |
|  | 2 | Учебная игра. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей иневедущей ногой. |
|  | 2 | Судейская практика |
|  | 2 | Подвижные игры с элементами футбола. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. |
|  | 2 | ОФП. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. |
|  | 2 | Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники игры без мяча. |
|  | 2 | СФП. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений. |
|  | 2 |  Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. |
|  | 2 | Обучение тактическим действиям в защите. |
|  | 2 | Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники  защиты. |
|  | 2 | Учебная игра с разбором допущенных ошибок. |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. |
| 37. | 2 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. |
| 38. | 2 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. |
| 39. | 2 | Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. |
| 40. | 2 | Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. |
| 41. | 2 | Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. |
| 42. | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. |
| 43 | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. |
| 44. | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. |
| 45. | 2 | Удар по мячу ногой на точность |
| 46. | 2 | Удар по мячу ногой на точность |
| 47. | 2 | Удар по мячу ногой на точность |
| 48. | 2 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам |
| 49. | 2 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам |
| 50. | 2 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам |
| 51. | 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность |
| 52.. | 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность |
| 53. | 2 | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность |
| 54. | 2 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке |
| 55. | 2 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке |
| 56. | 2 | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке |
| 57. | 2 | Бросок мяча на дальность |
| 58. | 2 | Бросок мяча на дальность |
| 59. | 2 | Бросок мяча на дальность |
| 60. | 2 | Судейская практика |
| 61. | 2 | Судейская практика |
| 62. | 2 | Судейская практика |
| 63. | 2 | Подвижные игры с элементами футбола. |
| 64. | 2 | Подвижные игры с элементами футбола. |
| 65. | 2 | Подвижные игры с элементами футбола. |
| 66. | 2 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. |
| 67. | 2 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. |
| 68. | 2 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. |
| 69. | 2 | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. |
| 70. | 2 | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. |
| 71. | 2 | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. |
| 72. | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. |
| 73. | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. |
| 74. | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. |
| 75. | 2 | Обучение и совершенствование техники  защиты. |
| 76. | 2 | Обучение и совершенствование техники  защиты. |
| 77. | 2 | Обучение и совершенствование техники  защиты. |
| 78. | 2 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам |
| 79. | 2 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам |
| 80. | 2 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам |
| 81. | 2 | Обманные движения (финты) |
| 82. | 2 | Обманные движения (финты) |
| 83. | 2 | Обманные движения (финты) |
| 84. | 2 | Отбор мяча |
| 85. | 2 | Отбор мяча |
| 86. | 2 | Отбор мяча |
| 87. | 2 | Вбрасывание мяча |
| 88. | 2 | Вбрасывание мяча |
| 89. | 2 | Вбрасывание мяча |
| 90. | 2 | Индивидуальные действия |
| 91. | 2 | Индивидуальные действия |
| 92. | 2 | Индивидуальные действия |
| 93. | 2 | Групповые действия |
| 94. | 2 | Групповые действия |
| 95. | 2 | Групповые действия |
| 96. | 2 | Проверка навыков |
| 97.. | 2 | Проверка навыков |
| 98. | 2 | Проверка навыков |
| 99. | 2 | Удары по мячу головой |
| 100. | 2 | Удары по мячу головой |
| 101. | 2 | Удары по мячу головой |
| 102. | 2 | Бег 30 м с ведением мяча |
| 103. | 2 | Бег 30 м с ведением мяча |
| 104. | 2 | Бег 30 м с ведением мяча |
| 105. | 2 | Удары по прыгающему и летящему мячу. |
| 106. | 2 | Удары по прыгающему и летящему мячу. |
| 107. | 2 | Удары по прыгающему и летящему мячу. |
| 108. | 2 | Удары по мячу носком, пяткой. |
| 109. | 2 | Удары по мячу носком, пяткой. |
| 110. | 2 | Удары по мячу носком, пяткой. |
| 111. | 2 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. |
| 112. | 2 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. |
| 113. | 2 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. |
| 114 | 2 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. |
| 115. | 2 | ОФП. |
| 116. | 2 | ОФП. |
| 117. | 2 | ОФП. |
| 118. | 2 | СВП. |
| 119. | 2 | СВП |
| 120. | 2 | СВП |
| 121. | 2 | Игра «Квадрат». Учебная игра |
| 122. | 2 | Игра «Квадрат». Учебная игра |
| 123. | 2 | Игра «Квадрат». Учебная игра |
| 124. | 2 | Резаные удары |
| 125. | 2 | Резаные удары |
| 126. | 2 | Резаные удары |
| 127. | 2 | Удар боковой частью лба |
| 128. | 2 | Удар боковой частью лба |
| 129. | 2 | Удар боковой частью лба |
| 130. | 2 | Удар по мячу серединой лба |
| 131. | 2 | Удар по мячу серединой лба |
| 132. | 2 | Удар по мячу серединой лба |
| 133. | 2 | Остановка катящегося мяча подошвой |
| 134. | 2 | Остановка катящегося мяча подошвой |
| 135. | 2 | Остановка катящегося мяча подошвой |
| 136. | 2 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |
| 137. | 2 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |
| 138. | 2 | Остановка мяча грудью |
| 139. | 2 | Остановка мяча грудью |
| 140. | 2 | Остановка мяча грудью |
| 141. | 2 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо |
| 142. | 2 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо |
| 143. | 2 | Отбор мяча подкатом |
| 144. | 2 | Отбор мяча подкатом |
| 145. | 2 | Финт ударом |
| 146. | 2 | Финт ударом |
| 147. | 2 | Передача мяча, приём мяча |
| 148. | 2 | Передача мяча, приём мяча |
| 149. | 2 | Передача мяча, приём мяча |
| 150. | 2 | Игра в футбол |
| 151. | 2 | Игра в футбол |
| 152. | 2 | Игра в футбол |
| 153. | 2 | Игра в футбол. Судейство |
| 154. | 2 | Игра в футбол. Судейство |
| 155. | 2 | Игра в футбол. Судейство |
| 156. | 2 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 157. | 2 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 158. | 2 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 159. | 2 | Остановка мяча грудью |
| 160. | 2 | Остановка мяча грудью |
| 161. | 2 | Ведение мяча и обводка |
| 162. | 2 | Ведение мяча и обводка |
| 163. | 2 | Ведение мяча и обводка |
| 164. | 2 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. |
| 165. | 2 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. |
| 166. | 2 | Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». |
| 167. | 2 | Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». |
| 168. | 2 | Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». |
| 169. | 2 | Разбор игроков. Комбинация «стенка». |
| 170. | 2 | Соревнования. |

Литература

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.

2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.

3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.

4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.

5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.

6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.

7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.

8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.

9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.

12. www.football.kulichki.net

13. www.soccer.ru

литература для учащихся:

1. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.