

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Бутаковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:

на заседании МО
руководитель МО

Е.В. Моргунов Е.В.
протокол от 29.08 2024 г. № 1

Принято:

решением педсовета

протокол от 30.08 2024 г. № 1

Утверждаю

Директор школы

И.А. Соловьева
приказ от 30.08 2024 г. № 74



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружку «Футбол»

Уровень: основное общее образование (ООП), 5- 9, 11 классов

Срок освоения: 1 год

Учитель: Моргунов Б.М.

Пояснительная записка

Рабочая программа по кружку «Футбол» для обучающихся 5–9, 11 классов является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

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 и вечернее время.

Цель:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, 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 футбол.
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. 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 кружка «Футбол» физкультурно-спортивной **направленности**, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футбол и их гармоничное физическое развитие.

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

Деятельность кружка «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.

Сроки реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Также определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 1 час, из них 35 мин активной тренировки, 5 минут – теория. Время отдыха определяется индивидуально.

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.

Планируемые результаты

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
- 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.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)	79,0	75,0	73,0	71,0	69,0	67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)					1400	1500	1600	1700
Прыжок в длину с/м (см)	120	140	160	170	180	200	220	225

Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,9	6,7	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	43,0	41,0	38,0	35,0	32,0	30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	35	37	39	41	45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	17,0	15,0	14,0	12,0	11,0	10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	7	8	10	12	20	25	27
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	12	14	18	22	26	30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	20	25	30	35	40	45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)	9	10	14	15	18	20	24	26

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная техническая подготовка	15
3	Специальная тактическая подготовка	7
4	ОФП	8
5	Соревнования	2
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, тема урока, занятия	Дата проведения	
		план	факт
	Раздел I. Вводное занятие (1 ч)		
1	Правила техники безопасности на занятиях. Профилактика травматизма в спорте. Викторина	04.09	
	Раздел II. Техника передвижения игрока (3ч)		
2	Бег с изменением направления, бег зигзагом вправо и влево, бег с ускорениями. Учебная игра	11.09	
3	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебная игра	18.09	
4	Двусторонняя учебная игра	25.09	
	Раздел III. Техника ведения мяча и обводка (3ч)		
5	Техника ведения мяча внешней частью подъёма в различных направлениях. Учебная игра	02.10	
6	Двусторонняя учебная игра	09.10	
7	Ведение мяча внешней стороной стопы по прямой. Двусторонняя учебная игра	16.10	
	Раздел IV. Техника жонглирования (1 ч)		
8	Техника жонглирования мяча ногами. Двусторонняя учебная игра	23.10	
	Раздел V. Тактика игры (1 ч)		
9	Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра	06.11	
	Раздел VI. Техника ударов по мячу (4 ч)		
10	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра	13.11	
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Учебная игра	20.11	
12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	27.11	
13	Двусторонняя учебная игра	04.12	
	Раздел VII. Техника отбора мяча (2 ч)		
14	Отбор мяча толчком в плечо. Двусторонняя учебная игра	11.12	
15	Отбор мяча в подкате. Двусторонняя учебная игра	18.12	
	Раздел VIII. Техника остановки мяча (3 ч)		
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы . Двусторонняя учебная игра	25.12	
17	Остановка мяча грудью. Двусторонняя учебная игра	15.01	
18	Двусторонняя учебная игра	22.01	
	Раздел IX. Упражнения для вратаря (2 ч)		
19	Ловля катящегося мяча. Двусторонняя учебная игра	29.01	
20	Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя учебная игра	05.02	
	Раздел X. Техника обманных движений игрока (2 ч)		
21	Финт «ударом по мячу ногой». Учебная игра	12.02	

22	Двусторонняя учебная игра	19.02	
	Раздел XI. Игры без мяча (2 ч)		
23	Игра «Пятнашки». Двусторонняя учебная игра	26.02	
24	Игра «Спиной к финишу». Учебная игра	05.03	
	Раздел XII. Игры с передачами мяча (2 ч)		
25	Игра «Передачи мяча с перебежками». Учебная игра	12.03	
26	Игра «Передачи мяча капитану». Двусторонняя учебная игра	19.03	
	Раздел XIII. Игры с ведением мяча (1 ч)		
27	Игра «Футбольный слалом». Учебная игра	02.04	
	Раздел XIV. Игры с ведением и передачами мяча (2 ч)		
28	Игра «Футбольные салки». Учебная игра	09.04	
29	Игра «Точный пас». Двусторонняя учебная игра	16.04	
	Раздел XV. Игры с перехватом (отбором) мяча (1 ч)		
30	Игра «Ловец и перехватчик». Двусторонняя учебная игра	23.04	
	Раздел XVI. Игры с бросками мяча (1 ч)		
31	Игра «Стрелки и бегуны». Двусторонняя учебная игра	30.04	
	Раздел XVII. Физическая подготовка (1 ч)		
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	07.05	
	Судейская практика (2 ч)		
33	Судейство игры в футбол. Двусторонняя учебная игра	14.05	
34	Двусторонняя учебная игра (соревнование)	21.05	