

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Паспартинская средняя общеобразовательная школа им. А.Г.Калкина»

Рассмотрено на заседании методического объединения классных руководителей	Согласовано заместителем директора по воспитательной работе	Утверждаю
Протокол № 1 от 26 августа 2022г.	Топчиной Е.И. 26 августа 2022г	Директор Байжигитов А.В.
Руководитель Топчина Е.И.		Приказ № 1 Протокол № 1 от 27 августа 2022г

Рабочая программа
кружка «Золотые ботсы»
на 2022-2023 учебный год

Составил: руководитель кружка
Кадранов С.Ю.

с. Паспарта, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу предназначена для организации занятий в школе. Учащихся необходимо разделить по возрасту и физическому развитию.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются

важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Задачи программы:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- Укрепление психического и физического здоровья;
- Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям

- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей

и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ,

баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;

- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Контрольные испытания

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

(12-18 лет)

Упражнения	УТГ-1 (12-13лет)			УТГ – 2 (14 лет)			УТГ-3 (15 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>ОФП:</i>	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
1. бег 30м (сек.)									
2. бег 300м (сек.)400м- (УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м), 4.12-минутный бег –	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500

(с УТГ-2)									
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
<i>СФП: для полевых игроков</i>									
6.бег с ведением мяча (сек)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)				30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
8.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
<i>Техническая подготовка: для полевых</i>									

<i>игроков</i>	7	6	5	8	6	5	8	7	6
10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)				9,5	10	14	9,0	9,5	12
11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)									
12.жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
<i>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2</i>									
13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. бросок мяча на				24	20	18	26	24	20

дальность (м)									
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Упражнения	УТГ-4 (16лет)			УТГ – 5 (17-18 лет)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>ОФП:</i>						
1. бег 30м (сек.)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. 400м-(сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3.12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. прыжок в длину (см)	225	220	210	230	225	210
<i>СФП: для полевых игроков</i>						
5.бег 30м с ведением мяча(сек)	5,2	5,4	5,8	4,8	5,2	5,4
6.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	27,0	28,0	30,0	26,0	27,0	29,0
7.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
<i>Техническая подготовка:</i>						

<i>для полевых игроков</i>						
9.удары по мячу на точность (число попаданий)	6	5	4	7	6	5
10.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,7	9,0	9,5	8,5	8,7	9,0
<i>Техническая подготовка:</i>						
<i>для вратарей с УТГ-2</i>						
11. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35
12. бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Ожидаемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и регионального уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры.

Тематическое планирование

№	Изучаемый материал	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	факт
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1	02.09.22	
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	1	09.09	
3	Резаные удары. Подстраховка.	1	16.09	
4	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	1	23.09	
5	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	30.09	
6	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1	07.10	
7	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1	14.10	
8	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1	21.10	
9	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1	28.10	
10	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	11.11	
11	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	18.11	

12	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1	25.11	
13	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	1	02.12	
14	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1	09.12	
15	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1	16.12	
16	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1	23.12	
17	Отбор мяча перехватом.	1	13.01	
18	Закрепление отбора мяча перехватом.	1	20.01	
19	Совершенствование отбора мяча перехватом.	1	27.01	
20	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	1	03.02	
21	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	1	10.02	
22	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1	17.02	
23	Финт «убирание мяча подошвой».	1	24.02	
24	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1	03.03	

25	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1	10.03	
26	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1	17.03	
27	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1	24.03	
28	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1	07.04	
29	Отбор мяча накладыванием стопы.	1	14.04	
30	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1	21.04	
31	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	1	28.04	
32	Отбор мяча выбиванием.	1	05.05	
33	Закрепление отбора мяча выбиванием.	1	12.05	
34	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1	19.05	
Всего		34		

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 Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.