

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рогнединская средняя общеобразовательная школа»
Рогнединского района Брянской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Астахова Т.Е.

от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора



Шарафханова Т.А.

Приказ № 610д

от «30» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
кружка «Футбол»**

1. Пояснительная записка.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Профиль: Футбол

Уровень: Базовый.

Отличительные особенности программы: Развитие у детей нравственных и волевых качеств: дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, отзывчивости, смелости в выполнении упражнений.

Актуальностью данного кружка является обучение школьников основными видами спорта, развитие физических качеств.

Целью занятий в кружке являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-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 мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Адресат программы: кружок рассчитан на мальчиков и девочек 7-11 лет.

Объем программы: на кружок по футболу отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели, 34 часа.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: Игры, соревнования.

2. Содержание программы.

Бег. Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.

Прыжки. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета

Остановки. Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед, поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров

Техника и обучение технике владения мячом. Удары, остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90*. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).

Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема. Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Имитация остановки катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. В парах Остановки и передачи мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.

Остановка катящегося мяча подошвой. В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока. Остановка и передача мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.

Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке

Ловля катящегося мяча вратарем. Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест. Передача мяча друг другу после ведения.

Тактика игры. Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.

Индивидуальные тактические действия. Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.

Групповые тактические действия. Игра два против одного (2:1). Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.

Игра по правилам. Игра по правилам.

3. Планируемые результаты

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

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
1	Раздел 1 «Техника передвижений»						
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1			Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1			Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2			Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2			Контроль
2	Раздел 2 «Техника владения мячом»						
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3			Учёт
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	2		2			Учёт
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1			Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2			Учёт
2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1			Учёт

2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2			Учёт
2.7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	1		1			Учёт
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	2		2			Контроль
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»							
3.1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1			Учёт
3.2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.4	Тема: «Игра по правилам»	2		2			Контроль
Итого часов		34	9	25			

5. Календарный учебный график

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
1. Техника передвижений				
1	1.1. Бег (2 часа) Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1		
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1		
3	1.2. Прыжки (2 часа) Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1		
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1		
5	1.3. Остановки (3 часа).	1		
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1		
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	1		
8	1.4. Комбинации из освоенных элементов	1		

9	техники передвижений (2 часа) Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1		
2. Техника владения мячом				
10	2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа)	1		
11	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	1		
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
13	Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	1		
14	2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)	1		
15	Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	1		
16	2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа) Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.	1		
17	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	1		
18	2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа)	1		
19	Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. Остановка и передача мяча.	1		
20	2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа)	1		
21	Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1		

22	2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа)	1		
23	Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке	1		
24	2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час)	1		
	Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.			
25	2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа)	1		
26	Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча друг другу после ведения.	1		
	3.«Тактические действия в футболе»			
27	3.1. Тактика игры (2 часа)	1		
28	Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1		
29	3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа)	1		
30	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1		
31	3.3. Групповые тактические действия (2 часа)	1		
32	Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		
33	3.4. Игра по правилам (2 часа)	1		
34	Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1		

6. Методическое обеспечение

1. Методическое сопровождение программы

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма),
разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости,
силы и выносливости.

2. Диагностические материалы

Тесты-упражнения

Игра

Контрольная работа

3. Дидактические материалы

Спортивный зал

Открытое футбольное поле

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Насос для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Ворота для отработки точности передач;

6. Список литературы

Список использованной литературы:

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998

Список литературы для педагогов:

- Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
- Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

Список литературы для учащихся:

Учебник по физкультуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Список литературы для родителей:

«Разминка футболиста» В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000

Список интернет-ресурсов:

1. www.football.kulichki.net
2. www.soccer.ru