

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Колыбельское
Чаплыгинского муниципального района
Липецкой области

Рассмотрена:

На заседании МО

Протокол №1 от

«31» августа 2022 г.

Руководитель МО:



Согласована:

Заместитель директора

по ВР МБОУ СШ

с. Колыбельское



/Черных В.С./

Торопчин А. С. «31» августа 2022 г.

Утверждена:

Директор МБОУ СШ

с. Колыбельское

/Беспалова Л.В./

Приказ №

от «31» августа 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ПЛАНЕТА ФУТБОЛА»

возраст учащихся 8-17 лет

срок реализации – 1 год

Разработана: Звягиным Александром Викторовичем
учителем физкультуры первой квалификационной категории

2022 – 2023 учебный год

Общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности **«Планета футбола»** предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 3–11 классах. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

Занятия проводятся **6 академических часов** в неделю, **204 часа** в год.

Цели: формирование и освоение основ содержания физической деятельности с общеприкладной и оздоровительной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области программы формируются **задачи:**

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Основные формы и методы работы

Тактическая подготовка.

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий футболом. Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д. Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй, унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом: «Охотники и утки», «Защита крепости», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Пионербол»

В заключение проводятся игры в футбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень овладения навыками игры в футбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и **тактические действия** и успешнее действует в игре.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Физическая подготовка

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
Бег 300 м, с	58,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
6-минутный бег, м	1150	1200	1200	1300	1350	1400
Прыжок в высоту с места, см	48	53	57	60	64	68
Прыжок в длину с места, см	185	190	194	197	200	220
Метание набивного мяча (1 кг), м	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	-	5	6	7	8	10

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	16	20	26	30	36	40
Жонглирование мяча головой, раз	16	18	22	24	26	30
Бег, 30 м с ведением мяча, с	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	3	3	3	4	4	5

Предполагаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Содержание тем учебного курса (недельная нагрузка - 6 часов)

Теоретическая подготовка (8 часов)

Влияние максимальных тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия

Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Анализ данных самоконтроля и медицинских данных

Основы техники и тактики игры в футбол

Организация и проведения соревнований

Общая физическая подготовка (50 часов)

Строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках.

Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон.

Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м.

Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

Подвижные игры. Футбольный волейбол. Два капитана. Эстафеты футболистов, баскетболистов. Эстафета с прыжками.

Спортивные игры. Баскетбол. Гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам.

Плавание или лыжные гонки. Равномерное проплывание дистанции 400 м, скоростное проплывание вольным стилем отрезков 25, 50, 100м. передвижение на лыжах 5-10 км.

Эстафеты на лыжах.

Специальная подготовка (20 часов)

Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом.

Техническая подготовка (50 часов)

Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка (50 часов)

Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Учебные игры.

Интегральная подготовка (16 часов)

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре. Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Инструкторская и судейская практика (6 часов)

Жестикализация судей. Обязанности главного судьи и его помощников. Проведение занятий по футболу с группой (общефизическая и специальная подготовка). Протокол соревнований составление и его заполнение. Таблица розыгрыша. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Практика судейства.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов.
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	50
3.	Специальная физическая подготовка	20
4.	Техническая подготовка	50
5.	Тактическая подготовка	50
6.	Интегральная подготовка	16
6.	Психологическая подготовка	в течение занятий
7.	Инструкторская и судейская практика	6
8.	Соревнования	в течение года
9.	Контрольно-переводные испытания	4
10.	Восстановительные мероприятия	в течение года
11.	Воспитательная работа	в течение занятий
12.	Педагогический и медико-биологический контроль	в течение занятий
	Итого:	204

В программе представлено содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской практике, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, воспитательной работы и педагогического, медико-биологического контроля.

Педагогический и медико-биологический контроль**Педагогический контроль**

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенные в программу:

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Тактическая подготовка: тактические действия в нападении и защите.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами. В течение всех занятий учитываются степени утомления и переутомления организма, показатели ЧСС.

Воспитательная работа

В программе секции по футболу ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

Основные условия воспитательной работы:

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект - субъектных отношений между учащимися и педагогами;
- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимся результатов и мотивов поступков и действий каждого.

Формы занятий:

- Индивидуальные
- Групповые

Тематическое планирование по футболу

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечания
1	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2			
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2			
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2			
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2			
5	Физподготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2			
6	Физподготовка. Прыжки через барьер, серии через круг легкого бега, футбол.	2			
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2			
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2			

9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2			
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2			
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2			
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2			
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2			
14	Подвижные игры.	2			
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2			
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2			
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2			
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2			
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2			

20	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2			
21	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2			
22	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2			
23	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2			
24	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2			
25	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2			
26	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2			
27	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2			
28	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2			
29	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2			

30	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2			
31	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2			
32	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2			
33	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2			
34	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2			
35	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2			
36	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2			
37	Учебная игра	2			
38	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2			
39	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2			
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2			
41	Игры на развитие ориентации и				

	мышления. Чеканка мяча через стойку.	2			
42	Ввод мяча вратарём. Двусторонняя учебная игра.	2			
43	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2			
44	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2			
45	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2			
46	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2			
47	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2			
48	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2			
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2			
50	Учебная игра	2			
51	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2			
52	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2			

53	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2			
54	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2			
55	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2			
56	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2			
57	Учебная игра	2			
58	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2			
59	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2			
60	Игра на опережение, старты из различных положений.	2			
61	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2			
62	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2			
63	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2			
64	Развитие координационных способностей. Ведение + удар				

	по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2			
65	Учебная игра	2			
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2			
67	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2			
68	Двусторонняя учебная игра.	2			
69	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2			
70	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2			
71	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2			
72	Двусторонняя учебная игра.	2			
73	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2			
74	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2			
75	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2			
76	Отработка ударов по мячу из различных положений,	2			

	комбинации ударов.				
77	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2			
78	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2			
79	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2			
80	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.				
81	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2			
82	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2			
83	Двусторонняя учебная игра.	2			
84	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2			
85	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2			
86	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2			

87	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2			
88	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2			
89	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2			
90	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2			
91	Отработка передач в движении, передача мяча на ход	2			
92	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2			
93	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2			
94	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2			
95	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2			
96	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2			
97	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через	2			

	стойку.				
98	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2			
99	Двусторонняя учебная игра.	2			
100	Двусторонняя учебная игра.	2			
101	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2			
102	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2			