

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЭЛИСТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЭЛИСТИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»

СОГЛАСОВАНО
Протокол
Педагогического совета от
«28» 08 2023г. № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: спортивная

«Футбол»

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Беспалов М. З., педагог дополнительного образования

Элиста-2023г.

1. Пояснительная записка

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

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В средней группе решаются определённые **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям 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 футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

После года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Программа обучения рассчитана на 68 часов в год. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу для одной группы обучающихся.

Возраст воспитанников 13-17 лет. Количество детей в секции - не более 15 человек. 2 группы обучающихся.

2. Содержание программного материала

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккеем с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (370 – 400 см.) и в высоту (120 – 130 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять

«закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

3. Учебно - тематический план

№ п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила игры в футбол.	8	8	-
2	Общая и специальная физическая подготовка.	18	-	18
3	Техника игры в футбол.	88	-	88
4	Тактика игры в футбол.	22	2	20
Итого:		136	10	126

4. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Разминка. Основные правила игры в футбол. Основы игры в футбол. Эстафеты без мяча. Игра.	+								
2	Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра.		+							
3	Разминка. Двусторонняя игра. Подготовка к городским соревнованиям.			+						
4	Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема. Игра. Подготовка к городским соревнованиям.				+					
5	Разминка. Действия игроков в нападении. Удар носком. Игра. Подготовка к городским соревнованиям.					+				
6	Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям.						+			
7	Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра. Подготовка к городским соревнованиям.							+		

8	Разминка. Угловые. Игра. Подготовка к городским соревнованиям.										+	
9	Разминка. Действия игроков в защите. Игра.											+

№	Содержание занятий	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Разминка. Двусторонняя игра.	+								
2	Разминка. Вбрасывание мяча из-за боковых линий. Игра		+							
3	Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.			+						
4	Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.				+					
5	Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.					+				
6	Разминка. Двусторонняя игра.						+			
7	Разминка. Городские соревнования по футболу							+		
8	Разминка. Городские соревнования по футболу								+	
9	Разминка. Двусторонняя игра.									+

№	Содержание занятий	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Разминка. Остановка мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	+							
	Разминка. Остановка мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	+							
2	Разминка. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра		+						
3	Разминка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра.			+					
4	Разминка. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.				+				
5	Разминка. Двусторонняя игра.					+			
6	Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.						+		
7	Разминка. Двусторонняя игра.							+	
8	Разминка. Техника обманных движений, остановке спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра.								+

№	Содержание занятий	27	28	29	30	31	32	33	34
1	Разминка. Техника обманных движений, остановке спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра.	+							

2	Разминка. Техника отбора мяча, тактические взаимодействия в двойках, тройках. Игра.			+									
3	Разминка. Техника сочетания приемов, групповые тактические взаимодействия в защите. Игра.					+							
4	Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра.							+					
5	Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра.								+				
6	Разминка. Двусторонняя игра.									+			
7	Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра.										+		
8	Разминка. Двусторонняя игра.												+

№	Содержание занятий	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1	Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры.	+									
2	Разминка. Техника удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра.		+								
3	Разминка. Техника удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра.			+							
4	Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра.				+						
5	Разминка. Двусторонняя игра.					+					
6	Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема. Игра.						+				
7	Разминка. Действия игроков в нападении. Удар носком. Игра.							+			
8	Разминка. Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Подготовка к городским соревнованиям.								+		
9	Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра.									+	
10	Разминка. Угловые. Игра.										+

№	Содержание занятий	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
1	Разминка. Действия игроков в защите. Игра.	+									
2	Разминка. Двусторонняя игра.		+								
3	Разминка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра.			+							
4	Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.				+						
5	Разминка. Комбинации элементов					+					

	техники перемещений и владения мячом.										
6	Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.						+				
7	Разминка. Двусторонняя игра.							+			
8	Разминка. Двусторонняя игра.								+		
9	Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.									+	
10	Разминка. Двусторонняя игра.										+

№	Содержание занятий	55-56	57-58	59-60	61-62	63-64	65	66	67	68
1	Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	+								
2	Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.		+							
3	Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.			+						
4	Разминка. Двусторонняя игра.				+					
5	Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.					+				
6	Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.						+			
7	Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.							+		
8	Разминка. Двусторонняя игра.								+	
9	Разминка. Двусторонняя игра.									+

5. Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1990.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1991.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 2000.