Школьный –спортивный клуб «Виктория»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Степновская средняя общеобразовательная школа»

Назаровского района Красноярскрго края

Утверждаю:

Директор « МБОУ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М.Пеллинен

«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

Футбол

Рабочая программа

Базовый уровень на 2024-2025 учебный год

Возраст детей: 9 – 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Тренер – преподаватель С.В. Жиленков

Пояснительная записка

**Футбол** – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли  столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

**Детские секции футбола** – самые посещаемые спортивные секции. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности.

**Цель**: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством  занятий футболом.

Образовательные задачи:

Ø изучение истории и терминологии футбола;

Ø изучение основ анатомии и физиологии;

Ø изучение правил соревнований футбола, мини-футбола, пляжного футбола;

Ø изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания;

Ø выполнение спортивных разрядов.

Развивающие задачи:

Ø    развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

Ø    развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;

Ø    формирование правильной осанки;

Ø    совершенствование  основных приемов техники футбола.

Воспитательные задачи:

Ø  воспитание у детей желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Ø  расширение сферы спортивно-культурных контактов детей, занимающихся в объединении.

На учебно-тренировочный этап второго года обучения переводятся обучающиеся при условии полного освоения программы первого года обучения учебно-тренировочного этапа  и сдачи контрольных переводных нормативов по общей физической, технической и специальной  подготовке.

Группы комплектуются по желанию обучающихся (юношей), имеющих медицинский допуск для занятий футболом, на основании приказа директора.

Работа по программе ведется круглогодично. На учебно-тренировочном  этапе  второго   года обучения годовая нагрузка составляет 270 часов (45 учебных недель).  Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку – 6 академических часов.

Учебное занятие состоит из трех часов. Продолжительность одного  учебного занятия – 45 мин. с перерывом  5 мин. для отдыха спортсменов.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

Ø    подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);

Ø    основной (ОФП,  постановка индивидуальной техники, подвижные и спортивные игры);

Ø    заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

**Форма занятий –**групповая.

**Материальное обеспечение программы.**

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

Ø футбольное поле, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;

Ø спортивный зал;

Ø футбольные мячи;

Ø малые мячи;

Ø скакалки;

Ø скамейка;

Ø турник.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков обучающихся в течени года на учебно-тренировочном этапе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Формы оценки результатов** |
| ***Должны знать:*** | | |
| 1. | Правила поведения и технику безопасности на занятия, оказание первой медицинской помощи. Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом | Опрос, самоконтроль, практическое занятие |
| 2. | Историю развития футбола в России и за рубежом, спортсменов популяризирующих футбол | Опрос, теоретическое занятие |
| 3. | Физиологические процессы, протекающие в организме  юного спортсмена в период восстановления | Опрос, теоретическое занятие |
| 4. | Составляющие ЗОЖ, способы закаливания организма, способы физического развития и укрепления здоровья человека | Тест на знание основ ЗОЖ  Теоретическое занятие  Опрос |
| 5. | Методику построения и проведения тренировочных занятий | Практические занятия  Проведение разминки, заминки |
| 6. | Приемы оказание первой помощи, основы спортивного массажа | Тест  Практическое занятие |
| 7. | Приемы аутотренинга | Теоретическое занятие, практическое занятие |
| 8. | Правила соревнований по футболу, мини-футболу, пляжному футболу | Тест на знание правил соревнований, опрос |
| 9. | Тактические действия в нападении, защите | Теоретическое занятие, опрос |
| 10. | Тактические действия вратаря | Теоретическое занятие, опрос |
| ***Должны уметь:*** | | |
| 1. | Осуществлять закаливание своего организма | Наблюдение |
| 2. | Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-преподавателя | Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Совершенствовать технику ведения, передачи, остановки мяча, ударов по мячу, жонглирования мячом, обводки соперника, выполнения финтов | Практические занятия Наблюдение  Исправление ошибок  Сдача нормативов по СФП |
| 3. | Выполнять упражнения на формирование правильной осанки, приемы спортивного массажа | Практические занятия |
| 4. | Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах | Практические занятия, опрос |
| 5. | Осуществлять индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении | Практические занятия |
| 6. | Владеть приемами аутотренинга | Практические занятия |

**Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы базового уровня обучения на учебно-тренировочном этапе:**

Ø освоение всех разделов программы второго года обучения на учебно-тренировочном этапе;

Ø успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;

Ø совершенствование техники выполнения ведения, остановки, передачи мяча, финтов, вбрасывания мяча, ударов по мячу ногой и головой;

Ø совершенствование техники удара по воротам, жонглирования мячом, прыжков, поворотов, остановки во время бега;

Ø совершенствование знаний взаимодействия игроков в тактике защиты и тактике нападения;

Ø повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

Ø выполнение спортивных разрядов.

**Диагностика эффективности и реализации программы:**

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя проверку теоретических знаний и контроль уровня развития физических качеств обучающихся.

**Формы подведения итогов реализации программы базового уровня обучения**

**на учебно-тренировочном этапе**

***Промежуточный контроль:***

Ø теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);

Ø практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств и СФП).

Ø

***Итоговый контроль:***

Ø теоретические знания (тесты, устный опрос);

Ø практические навыки, умения ( сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, СФП, технической , тактической, теоретической ).

**Контрольные нормативы**

**по общей и специальной физической подготовке**

**юных футболистов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Оценка** | | |
| **Удовлетворит.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м (с) | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| 2. | Бег 60 м (с) | 7,4 | 7,3 | 7,1 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 205 | 220 |
| 4. | Бег 300 м (мин,сек) | 58 | 57 | 54 |
| 5. | 6-минутный бег (м) | 1500 | 1600 | 1700 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 5,3 | 5,1 | 5,0 |
| 2. | Жонглирование мячом (кол-во раз) | 20 | 25 | 30 |
| 3. | Удар по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой (м) | 60 | 63 | 67 |

**Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе  базового уровня обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | |
| теория | практика |
|  | ***Теоретическая  подготовка*** | **14** |  |
| 1. | Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом. | 1 |  |
| 2. | История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол | 1 |  |
| 3. | Физиологические процессы, протекающие в организме  юного спортсмена в период восстановления | 1 |  |
| 4. | ЗОЖ, закаливание организма, способы физического развития и укрепления здоровья человека | 1 |  |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль | 1 |  |
| 6. | Оказание первой помощи, основы спортивного массажа | 1 |  |
| 7. | Психологическая подготовка. Аутотренинг | 1 |  |
| 8. | Методика построения и проведения тренировочных занятий | 1 |  |
| 9. | Тактические действия в нападении, защите. | 2 |  |
| 10. | Тактические действия вратаря | 2 |  |
| 11. | Правила соревнований по футболу, мини-футболу, пляжному футболу. Их организация и проведение. | 1 |  |
| 12. | Просмотр видеозаписей, учебных фильмов | 1 |  |
|  | ***Общая физическая подготовка*** |  | **40** |
| 14. | Общеразвивающие упражнения |  | 6 |
| 15. | Строевые упражнения |  | 5 |
| 16. | Бег. Спортивная ходьба |  | 6 |
| 17. | Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове |  | 6 |
| 18. | Упражнения в висах и упорах |  | 5 |
| 19. | Акробатические упражнения |  | 6 |
| 20. | Подвижные игры |  | 6 |
|  | ***Тактическая  подготовка*** |  | **40** |
| 21. | Выбор свободного места |  | 5 |
| 22. | «Открывание», «закрывание» |  | 5 |
| 23. | Угловые удары |  | 5 |
| 24. | Штрафные и свободные удары |  | 5 |
| 25. | Персональная опека |  | 5 |
| 26. | Двигательная защита |  | 5 |
| 27. | Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля |  | 5 |
| 28. | Командные действия в защите и атаке |  | 5 |
|  | ***Техническая подготовка*** |  | **40** |
| 29. | Ведение мяча |  | 5 |
| 30. | Жонглирование мячом |  | 5 |
| 31. | Удары по мячу ногой |  | 5 |
| 32. | Удары на дальность |  | 5 |
| 33. | Остановка мяча |  | 5 |
| 34. | Передачи мяча |  | 5 |
| 35. | Обводка соперника |  | 5 |
| 36. | Отбор мяча у соперника |  | 5 |
| 37. | **Прием контрольных нормативов** |  | **4** |
| 38. | **Учебно-тренировочные и товарищеские  игры, соревнования** |  | **18** |
|  | **Итого за год:** | **14** | **142** |
|  | | | |
|  | **Всего:** | **156 часов** | |

**Организация тренировок на учебно-тренировочном этапе**

На учебно-тренировочном этапе организация тренировочной работы с обучающимися направлена на:

Ø укрепление здоровья и закаливание организма;

Ø  формирование стойкого интереса к систематическим занятиям футболом;

Ø  обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;

Ø  применение  технических приемов, индивидуальных и групповых тактических действий  в игре;

Ø создание предпосылок для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий;

Ø проведение  учебно-тренировочных соревнований и товарищеских встреч;

Ø изучение теоретических сведений о здоровом образе жизни, истории футбола, технике и тактике, привил игры в футбол.

**Содержание учебного курса на учебно-тренировочном этапе  базового уровня обучения**

1. **Теоретическая подготовка**

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм и заболеваний при занятиях футболом.

История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены, популяризирующие футбол.

Физиологические процессы, протекающие в организме  юного спортсмена в период восстановления.

ЗОЖ, закаливание организма, способы физического развития и укрепления здоровья человека.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время игры.

Планирование спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия.

Тактические действия в нападении. Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов: ударов по мячу, ведения мяча, остановок с учетом направления, траектории, скорости полета мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Расположение игроков на площадке  в ограниченных составах при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать на действия партнера, соперника.

Групповые действия. Выполнение передач: в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывание мяча.

Тактические действия в защите. Индивидуальные действия. Расположение игроков на площадке  в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. «Закрывание» противника. Отбор мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника. Страховка партнера. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тактические действия вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру. Выбор позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Правила соревнований по футболу, мини-футболу, пляжному футболу. Организация соревнований, проведение соревнований.

Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.

2. **Общая** **физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами).

 Строевые упражнения: повороты на месте кругом. Ходьба противоходом. Ходьба по диагонали.

Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба.

Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове.

Упражнения в висах и упорах.

Акробатические упражнения:  кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Игры: «День и ночь». «Линейная эстафета с бегом». «Караси и щуки». «Подвижная цепь». «Попади в мяч». «Альпинисты». «Прыжки через движущуюся скакалку». «Гонка мячей по кругу». «Птица без гнезда». «Тяни в круг». «Защита укрепления». «Прыжки по кочкам». «Бой петухов». «Прыжок за прыжком». «Перестрелка».

3**. Тактическая подготовка**

Выбор свободного места на поле во время игры.

«Открывание», «закрывание».

Штрафные и свободные удары.

Персональная опека.

Двигательная защита.

Тактика атаки:

-         индивидуальные действия,

-         групповые действия,

-         командные действия,

         Тактика защиты:

-         индивидуальные действия,

-         групповые действия,

-         командные действия,

IV. **Техническая подготовка**

Ведение мяча. Внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Жонглирование мячом.

Удары по мячу ногой. По прыгающему, летящему, на точность (в ворота, партнеру).

Удары на дальность.

Остановка мяча. Опускающегося – серединой подъема. Изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Передача мяча.

Обводка соперника.

Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

**Прием контрольных нормативов по теоретической, тактической и общефизической подготовке.**

**Учебно-тренировочные игры.**Применение в играх изученного программного материала  по технической и тактической подготовке.

**Список  литературы**

       1. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Швыкова И.А. М., «Тера- Спорт», 2000.

       2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.

       3. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

       4. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.

       5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.

       6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.

       7. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.