МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЫРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета МБОУ «ЗСОШ»
Протокол № _____ от _____

Утверждаю
Директор МБОУ «!ЗСОШ»
_____ Д.А.Шлюнько

# ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## “ Футбол ”

Направленние: физкультурно-спортивное
Уровень базовый
Рассчитана на детей от 11 до 17 лет
Срок реализации 1 год

Бирюков Валентин Владимирович

Зырянское 2021г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению-досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации -годичной.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

**Актуальность** программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

**Цель:**

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футболом, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

**Задачи:**

1.Обучить технике и тактике игры в футбол.

2.Развивать морально -волевые качества.

3. Развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.

4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.

5. Организовать культурный досуг учащихся.

6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

**Решению этих задач способствуют:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.

3.Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной **направленности**, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

**Новизна** программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены

специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

**Сроки реализации программы.**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

**Форма и режим занятий.**

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 2 часа, из них 15 минут – теория. Время отдыха определяется индивидуально и через 45 минут, для всей группы.

За год обучения общее количество часов составляет – 68 часов.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

**Результаты обучения по программе**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

***Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:***

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- 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

**Формы подведения итогов** представлены в виде портфолио достижений обучающихся

**Возраст** обучающихся от 11 до 17 лет.

**Режим занятий**: 1 раз в неделю по 2 часа.

**Срок реализации** программы 1 год.

**Формы занятий**

Занятия включают в себя:

1.Организационную часть, которая обеспечивает наличие спорт-инвентаря: мячей и др.

2. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.

3. Развитие физических качеств.

4. Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.

5.Подвижные игры, эстафеты.

**Содержание программы**

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу;  вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика**.**

**Учебный план**

| | |
|---|---|
| Теоретическая подготовка | 4 |
| ОФП | 20 |
| СФП | 6 |
| Техническая подготовка | 24 |
| Тактическая подготовка | 10 |
| Соревнования и контрольные испытания | 4 |
| Итого часов | 68 |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п-п | Общее кол-во часов | Тема занятия | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1. | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП | |
| 2. | 2 | История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП | |
| 3. | 2 | Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста | |
| 4. | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. | |
| 5. | 2 | Контрольные испытания. ОФП | |
| 6. | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. | |
| 7. | 2 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении. | |
| 8. | 2 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. | |
| 9. | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. | |
| 10. | 2 | СФП Контрольные испытания. | |
| 11. | 2 | Обучение и совершенствование техники остановки мяча. | |
| 12. | 2 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча. | |
| 13. | 2 | Обучение и совершенствование техники обманных движений. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14. | 2 | Совершенствование комбинаций из изученных элементов. | |
| 15. | 2 | Учебная игра. ОФП | |
| 16. | 2 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и<br>Не ведущей ногой. | |
| 17. | 2 | Судейская практика ОФП | |
| 18. | 2 | Подвижные игры с элементами футбола. | |
| 19. | 2 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча. | |
| 20. | 2 | Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. СФП | |
| 21. | 2 | ОФП. Контрольные испытания | |
| 22. | 2 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. СФП | |
| 23. | 2 | Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. | |
| 24. | 2 | Обучение и совершенствование техники игры без мяча. | |
| 25. | 2 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. | |
| 26. | 2 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков. | |
| 27. | 2 | Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений. | |
| 28. | 2 | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. | |
| 29. | 2 | Обучение тактическим действиям в защите. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 30. | 2 | Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. | |
| 31. | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. СФП | |
| 32. | 2 | Обучение и совершенствование техники защиты. Контрольные испытания ОФП | |
| 33. | 2 | Учебная игра с разбором допущенных ошибок. | |
| 34. | 2 | Соревнования. Итоговое занятие. | |
| Итого 68 часов | | | |

**5. Контрольные упражнения и нормативы**

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутныЙ бег
6. Бег 10х30 ч
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

14. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м)

Футболисты 10-15 лет посылаю мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ноги любым способом. Учитывается сумма попаданий.

15. Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в порота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

16. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

17. Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1.Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2.Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех

раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль) Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую группу.

Нормативные требования для групп 10-11 лет

1. по общей физической подготовке:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Челночный бег 3х10 или бег 30 ч с высокого старта (сек) | 10,0<br>6,0 | 9,5<br>5,5 |
| 2. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток | 1 | 2 |
| 3. | Кросс без учета времени (м) | 300 | 500 |
| 4. | Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м) | 10,5 | 12,5 |
| 5. | Лазание по канату с | 1,5 | 2 |
| 6. | Ходьба на лыжах (км) В бесснежных районах: езда | 1<br>2 | 2<br>3 |
| 7. | Плавание (любым | 12 | 25 |
| 8. | Полоса препятствий (количество баллов) | 7 | 9 |

2. по технической подготовке

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Удар по мячу на дальность (м) | 24 | 28 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м - из трех | 12 | 9,5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | попыток (сек) | | |
| 3 | Бег на 30 м с ведением мяча (сек) | - | 6,5 |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (количество ударов) | - | 8 |

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

| Упражнения | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей | | | | | | | | |
| 1. бег 30 м (сек) | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 4.7 | 4.6 | 4.4 | 4.3 | 4.2 |
| 2. бег 300 м (сек) | 60.0 | 59.0 | 57.0 | | | | | |
| 3.бег400м(сек) | | | | 67.0 | 65.0 | 64.0 | 61.0 | 59.0 |
| 4. 6-минутный бег (м) | | | 1400 | 1500 | | | | |
| 5. 12-минутный бег (м) | | | | | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 |
| 6. бег 10х30 м (сек) | | | | | | | 4.50 | 4.40 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 | 240 | 250 |
| 8. тройной прыжок с/м (см) | 450 | 460 | 520 | 560 | 600 | | | |
| 9. пятерной прыжок (м) | | | | | | 12.00 | 12.50 | 13.00 |
| По специальной физической подготовке для полевых игроков | | | | | | | | |
| 1. бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6.4 | 6.2 | 6.0 | 5.8 | 5.4 | 5.2 | 4.8 | 4.6 |
| 2. бег 5х30 м с ведением мяча (сек) | | | | 30.0 | 28.0 | 27.0 | 26.0 | 24.0 |
| 3. удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м) | | | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 |
| По технической подготовке для полевых игроков | | | | | | | | |
| 1. удар по мячу ногой на точность (число | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| попаданий) | | | | | | | | |
| 2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | | | | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.7 | 8.5 |
| 3. жонглирование мячом (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | | | |
| Для вратарей | | | | | | | | |
| 1. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | | | | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 |
| 2. доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | | | | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 |
| 3. бросок мяча на дальность(м) | | | | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Мяч футбольный - 10 шт.
2. Мяч набивной - 4 шт.
3. Скакалка- 10шт.
4. Беговая дорожка - 1 шт.
5. Гимнастический мат - 6 шт.
6. Сетки футбольные - 2 шт.
7. Тренировочные стойки - 10 шт.
8. Секундомер - 1 шт.
9. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
10. Свисток судейский - 1 шт.

***Используемая литература***

Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2003 г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.

Палфаи Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.