Приложение к ООП ООО «Гимназии «Альбертина»

Рабочая программа по **футболу** предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Учащихся в секции необходимо разделить по возрасту и физическому развитию, возраст занимающихся 10 - 13 лет.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются

важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.

- Физическая культура и спорт в России.
- Спорт в России.
- Массовый народный характер спорта.
- Единая спортивная классификация и её значение.
- Разрядные нормы и требования по футболу.
- Международные связи Российских спортсменов.
- Олимпийские игры.
- Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2.

- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Развитие футбола в России.
- Значение и место футбола в системе физического воспитания.
- Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России.
- Современный футбол и пути его дальнейшего развития.
- Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3.

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Опорно-двигательный аппарат.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
- Влияние физических упражнений на организм ребёнка.
- Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья.
- Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4.

- Гигиенические знания и навыки.
- Закаливание.
- Режим дня и питание спортсмена.
- Гигиена.
- Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног.
- Гигиена полости рта.
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).
- Гигиена сна.

- Режим дня и гигиена юного футболиста.
- Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма.
- Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5.

- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Оказание первой медицинской помощи.
- Врачебный контроль при занятиях футболом.
- Значение и содержание самоконтроля.
- Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление.
- Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6.

- Физиологические основы спортивной тренировки.
- Мышечная деятельность.
- Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.
- Утомление и причины.
- Нагрузка и отдых.
- Восстановление физиологических функций.

Тема 7.

- Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
- Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.
- Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.
- Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема8.

- Техническая подготовка.
- Понятия спортивной техники.
- Классификация и терминология технических приёмов.
- Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9.

- Тактическая подготовка.
- Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.
- Тактические варианты игры.
- Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).
- Перспективы развития тактики игры.
- Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).
- Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная

оборона).

Тема 10.

- Планирование спортивной тренировки.
- Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.
- Периодизация тренировочного процесса.
- Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов.
- Дневник спортсмена.

Тема 11.

- Правила игры.
- Организация и проведение соревнований.
- Разбор правил игры.
- Права и обязанности игроков, роль капитана.
- Обязанности судей, способы судейства.
- Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.
- Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.
- Положение о соревнованиях.
- Заявки, их форма и оформление, представление заявок.
- Назначение судей.

Тема 12.

- Место занятий, оборудование и инвентарь.
- Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.
- Тренировочный городок.
- Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2.Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава

- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

- Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

- Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

учебно-тренировочные группы(10-13 лет)

Упражнения	УТГ-1 (10-11лет)			УТГ – 2 (12 лет)			УТГ-3 (13 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м (сек.)400м-(УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м), 4.12-минутный бег – (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков 6.бег с ведением мяча (сек) 7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	5,8 30,0	6,0 35,0	6,2 40,0	5,4 28,0	5,8 30,0	6,0 35,0
8.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков 10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)	7	6	5	8 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12
12.жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30

14. бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре-октябре, апреле-мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

6. ИНСТРУКТАЖ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных, областных соревнований в качестве помощника судьи. По окончании обучения в спортивной школе активным судьям присвоить звание «Юный спортивный судья».

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	1
3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	1
4	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	1
5	Резаные удары. Подстраховка.	1
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	1
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	1
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	1
9	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	1
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1

26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
№	**Изучаемый материал**	**Кол-во часов**
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	1
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	1
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1
40	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	1
41	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	1
42	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	1
43	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	1
44	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	1
45	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	1
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	1
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление	1

	комбинации «смена мест».	
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	1
№	**Изучаемый материал**	**Кол-во часов**
49	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	1
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	1
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1
52	Финт «убирание мяча подошвой».	1
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	1
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	1
61	Отбор мяча выбиванием.	1
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	1
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1
64	Отбор мяча перехватом.	1
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	1
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	1
Всего		70

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

В период обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков. Большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
- Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- Расширить игровую и соревновательную практику;
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд района, области, региона;
- Подготовка «Юных судей»;
- Профориентация выпускников спортивной школы.

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех

взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет ***личный пример тренера.***

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

- Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
- Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.
- Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
- Общее руководство группой (капитан команды);
- Контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- Проверка личной гигиены и экипировки;
- Новости из жизни спорта и футбола в частности;
- Разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- Культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- Ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и

здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня 3 спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры.