МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 с крымскотатарским языком обучения» городского округа Судак

Рассмотрено и одобрено	**Согласовано**	**Утверждаю**
на заседании ШМО	**зам. директора по ВР**	**Директор МБОУ**
Протокол №_1_	**_____Э.Н.Асанова**	**_____Ф. И. Сайджалилова**
от «27»__08_____2020г.	**«27»__08_____2020 г.**	**Пр.№ 158 от «27»_08__2020 г.**

Рабочая программа

по кружковой работе «Футбол»

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 12-16 лет

срок реализации: 2020-2021 уч.год

Составитель: учитель физической культуры

Ибрагимова Февзие Фархадовна

Судак-2020

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности, кружковой работы «Футбол» разработана для обучающихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 с крымскотатарским языком обучения» городского округа Судак в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ).
- Авторской программой «Внеурочная деятельность учащихся ФУТБОЛ» Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Москва. «Просвещение» 2011г.
- Учебным планом МБОУ « Средняя общеобразовательная школа № 3 с крымскотатарским языком обучения» городского округа Судак на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа предназначена для спортивного кружка по футболу. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Футбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.
Возраст учащихся: 12-16 лет.
Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол). **Основными задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Планируемые результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
- Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.

- Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие в спортивных соревнованиях

Учащиеся должны:

- Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
- Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

Содержание рабочей программы.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.
Методы и формы обучения:
Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.
Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.
Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

*Упражнения для развития силы.*Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей

групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность. *Для вратаря*: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями.
Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
Сжимание теннисного (резинового) мяча.
Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.
Упражнения для развития быстроты.
Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки.
Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
Упражнения для развития ловкости.
Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. *Упражнения для развития специальной выносливости.*
Переменный и повторный бег с мячом.
Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.
Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

2.Техника и тактика игры

Младшая группа (5-7 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.
Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атакепротивника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.
Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.
Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

<u>Средняя группа (7-9 классы)</u>
<u>Техника игры</u>.
Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.
Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.
Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч. *Тактика игры.* В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменой мест.

В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны **к** началу и развитию атаки.
Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

Учебный план:

№	Раздел программы	Кол-во часов	Примечания
1	Техника безопасности	5ч.	Совмещать со 2 разделом
2	Отработка ударов	24 ч.	
3	Судейская практика	2 ч.	
4	Общая физическая подготовка и строевая подготовка	----	На каждом занятии
5	Учебная игра	8 ч.	
	ВСЕГО	**34 ч.**	

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование занятий

№ п\п	Содержание работы	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечания
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	1			
2	Передвижения боком, спиной вперед,ускорения, остановки, повороты, старты.	1			
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			
4	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	1			
5	Ведение мяча с обводкой стоек	1			
6	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	1			
7	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1			
8	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1			
9	Эстафеты с ведением мяча.	1			
10	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1			
11	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	1			
12	Игра в квадрате.	1			
13	Ввод мяча в игру.	1			
14	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	1			

15	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1			
16	Эстафеты с ведением мяча.	1			
17	Остановка мяча грудью.	1			
18	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	1			
19	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1			
20	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1			
21	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1			
22	Удар по мячу серединой лба.	1			
23	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	1			
24	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1			
25	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1			
26	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	1			
27	Отбор мяча перехватом. Отбор мяча корпусом. Отбор мяча в подкате.	1			
28	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1			
29	Розыгрыш штрафного удара.	1			
30	Т/Б. Розыгрыш углового удара.	1			
31	Игра в «Стенку».Пробитие 11 метрового удара	1			
32	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	1			
33	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	1			
334	Товарищеская встреча по футболу со школой №2	1			