

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 43

|  |  |   |
|--|--|---|
| Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ №43 г.Томска Протокол №1 от 29.08.23<br>Зам. председателя НМС<br>О.А. Владимирова | Рекомендовано к утверждению педагогическим советом МАОУ СОШ № 43 г. Томска<br>Протокол № 2 от 29.08.23 | Утверждена и введена в действие Приказ № 344 от 30.08.23<br>Директор МАОУ СОШ № 43 г. Томска.<br>Н.А.Божков |
|--|--|---|

Программа студии

«Футбол»

Срок реализации: 1 год

1 группа - 3 часа в неделю, всего 102 часа в год

Возраст 11-17 лет

Автор программы:  
Шабанов С.Г.

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе и с учетом «Нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования». Адаптирована к работе школьной секции дополнительного образования педагогом дополнительного образования Шабановым С.Г..

Данная программа направлена на развитие физического, умственного и творческого потенциала ребенка.

Новизна данной образовательной программы заключается в систематичности тренировочных занятий в возрасте от 11 до 17 лет. Срок реализации программы - 3 года.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющейся окружающей среде, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях посредством футбола.

**Цель:** создание условий для физического и духовного развития воспитанников посредством занятий футболом.

### Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности детей.
2. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость и активность.
3. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях футболом.
4. Сплочение коллектива, формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
5. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии футбола в стране и за рубежом.
6. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаний, развитие навыков закаливания и самоконтроля.
7. Формирование и совершенствование навыков игры в футбол(индивидуально и командой в целом).
8. Создание команды, способной защищать честь школы на городских и областных соревнованиях.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 11 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса - 3 года.

Весь годичный цикл состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов:

Сентябрь - ноябрь - подготовительный;

Ноябрь - февраль - соревновательный;

С 1 по 15 марта - переходной

С 15 марта - апрель - подготовительный;

Май - июнь - соревновательный;

Июль - август - переходной (воспитанники получают на этот период домашнее задание, что делает образовательный процесс непрерывным).

В конце годичного цикла проводится спортивно - оздоровительный лагерь. Это своеобразное

подведение итогов года.

Эти периоды достаточно условны в группах первого года обучения. Нет официальных соревнований, есть лишь тренировочные, контрольные и товарищеские игры. Более четко периоды просматриваются в группах второго и третьего года обучения. После осеннего подготовительного и зимнего соревновательного с 1 по 15 марта идет переходный период.

Подготовка к краткосрочному турниру продолжается около двух месяцев.

В процессе тренировки нагрузки и тренировочные циклы варьируются от максимальных до сравнительно небольших. Интервалы отдыха от занятий к занятию выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически занятия проводятся на фоне частичного недовосстановления. Это так называемые ударные циклы(недели). Смысл их сводится к тому, чтобы предъявить организму более тяжелые требования и получить в итоге мощный подъем работоспособности во время следующего отдыха. Основные задачи тренировок:

1. Формирование активного отношения
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка.
3. Освоение навыков коллективной игры.
4. Овладение основами техники игры.

Организм занимающегося уже способен выдержать определенные нагрузки, у детей улучшается координация и они постепенно могут усваивать как простые так и сложные движения. С позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

Футбол - эмоциональная игра, поэтому настроение тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие понять игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической силы. Кроме этого, основными задачами в этом возрасте являются:

1. Дальнейшее обучение технике и тактике игры(более сложные и разнообразные элементы с сопротивлением, совершенствование полученных навыков).
2. Освоение специальных знаний, как предпосылки гибкотактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.
3. Формирование личности ребенка посредством воспитания морально - волевых качеств, который нужно проявить в игре.

#### **Ожидаемый результат:**

Успешное проведение занятий позволяет рассчитывать на формирование устойчивых качеств личности; формирование здорового образа жизни и систематических занятий спортом, хорошей физической подготовки(развитие физических качеств); овладение техникой владения мячом, тактикой игры; воспитание целеустремленности, настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.Режимы учебно - тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

| Наименование этап | Год обучения | Минимальное числ учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требование по физической и спортивной подготовке на конец года |
|-------------------|--------------|------------------------------------|--|--|
| Нач.подготовка    | 1 год        | 15                                 | 6  | Выполнение норм  |

|                   |           |    |   |                 |
|-------------------|-----------|----|---|-----------------|
| Учебно -трениров. | 2 - 3 год | 10 | 9 | Выполнение норм |
|-------------------|-----------|----|---|-----------------|

В возрасте 15 - 17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрасте стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Главное отличие этого этапа обучения - это совершенствование не отдельных элементов, а в целом всей игры. Это своеобразный творческий процесс, который не возможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций. Подготовка ведется в двух направлениях:

1. По линии разучивание и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречаемых элементов;
2. По линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций, стандартных положений. Для успешной реализации этой задачи используется макетное поле и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важнейших звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников. Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы тренировки.

Основные задачи:

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей..
2. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.
3. Формирование общественно - морального облика учащегося, обладающего всеми навыками грамотного и перспективного футболиста.

#### **Формы и методы отслеживания эффекта образовательной программы:**

Протоколы промежуточной, итоговой аттестации, протоколы соревнований, портфолио, социометрический опрос, диагностическое тестирование.

**Оборудование и инвентарь:** спортивный зал, тренажерный зал, футбольное поле, спортивное оборудование, мячи футбольные

#### **1. Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.
2. История футбола (просмотр видео о зарождении и развитии футбола).
3. Элементарные правила игры в футбол, мини - футбол ( в форме рассказа и пока за на макете поля).
4. Установка и разбор.
5. Гигиенические навыки.

#### **2. Общая и физическая подготовка.**

Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация. Для этого подбираются подвижные игры, комплексы упражнений, спортивные игры (баскетбол, гандбол). Эстафеты преимущественно с ведением мяча. Кроссовая подготовка в зоне аэробной выносливости. Используется непрерывный метод.

#### **3. Техническая подготовка**

1. Жонглирование (серединой подъема, бедрами). В этом упражнении очень важно, чтобы занимающийся постоянно ставил себе цель (сегодня 15 раз, завтра 17 и т.д.). При правильном техническом исполнении, даже если мяч держится в воздухе, возможна работа в паре с передачей партнеру верхом с одним отскоком. Это вносит элемент соревновательности.

2. Упражнения на чувство мяча («финты»). Для более эффективного выполнения этих упражнений можно наглядно показать, что многие элементы, это «финты», которые служат для обыгрывания соперника (тренер, видеоматериалы). Дидактическая последовательность : на месте, в шаге, в быстром темпе по прямой, с обыгрышем стойки, пассивного партнера, активного защитника. Разучиваются не сложные по координации «финты» фронтальным и поточным методом организации построения занятия.
3. Удары ногой («щечкой», серединой подъема). При стабилизации навыка удары выполняются в цель ( в ворота). Используется прием «простого повторения». Дидактическая последовательность: по неподвижному мячу, по катящемуся мячу по ходу , по неподвижному мячу с различных точек, по катящемуся мячу против хода. Удары производятся после комбинации и после обыгрыша соперника, стойки. При большой доле брака в точности удара, возвращение к ударам с места. При стабилизации навыка сразу же начинается разучивание удара «слабой» ногой. Этот процесс нельзя затягивать, иначе учащийся так и может остаться «одноногим футболистом». Более того, слабой ногой в последующем уделяется большее внимание.
4. Передачи в парах осуществляются на месте как в два касания, так и в касание. Внимание уделяется силе и точности передачи. При игре в касание важно движение футболиста на мяч. Метод многократных повторений.
5. Закрепление навыка при приеме подошвой и «щечкой» с передачи низом. Дидактическая последовательность при разучивании приема на бедро, грудь, середину подъема с накидки руками себе, с накидки партнером (можно использовать стенку). Используется метод многократных повторений.
6. Ведение мяча. В этой группе предъявляется требование как можно меньше смотреть на мяч. Используются упражнения с изменением скорости (темпа) бега. Методические указания - сохранение контроля над мячом. Упражнения проводятся в форме эстафет, соревнований.
7. Техника вратаря. В первый год обучения роль вратаря выполняют все желающие для выявления более способного и отважного воспитанника. Обучение начинается с основной стойки вратаря, ловли мяча без падений, с падением на удар низом, отбивании мяча. Здесь требуется индивидуальный метод.

#### **4. Тактическая подготовка**

1. Открывание и закрывание. Требуются более четкие действия в этих индивидуальных элементах, используется игровой метод (ручной мяч).
2. Обучение укрытию мяча корпусом происходит не только на месте, но и в движении. Здесь используются парные игровые упражнения. Важным методом являются одинаковые силы соперников.
3. Комбинация «стенка». Разучивается в различных вариантах (продольная, поперечная, с активным сопротивлением защитника, с последующим ударом, обыгрышем финтом). Многократное повторение этого упражнения вырабатывает у детей взаимопонимание, чувство меры и расчета.

#### **5. Игровая и соревновательная подготовка.**

1. Учебные двусторонние игры. Тренировочные. Установки, задания, указания возникают в процессе игры, и они должны быть сразу же разобраны с элементами показа.
2. Контрольные игры очень важны с точки зрения освоения и закрепления изученного материала и его контроля.

#### **6. Контрольные нормативы**

Промежуточная и итоговая аттестации.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Тема   | Общее количество часов | Теория | Практика   |
|-------|--|------------------------|--------|------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка:<br>- вводная часть<br>- объяснение упражнений<br>- подготовка и проведение соревнований<br>- футбол в России и за рубежом<br>- правила игры в футбол | 2                      | 2      |            |
| 2.    | Общая физическая подготовка:<br>- игры, игровые упражнения, игровые упражнения,<br>спортивные игры -эстафеты<br>- кроссовая подготовка   | 10                     |        | 10         |
| 3.    | Специальная физическая подготовка:<br>- блоки (комплексы) различной направленности<br>- упражнения для развития специальных качеств футболистов                                | 10                     |        | 10         |
| 4.    | Техническая подготовка:<br>- жонглирование<br>- финты<br>- передачи в парах<br>- передачи в парах в движении<br>- удары<br>- прием мяча<br>- техника вратаря                   | 30                     |        | 30         |
| 5.    | Тактическая подготовка:<br>- тактические игры и упражнения<br>- комбинации<br>- отбор мяча   | 20                     |        | 20         |
| 6.    | Игровая и соревновательная подготовка:<br>- учебные и тренировочные игры, контрольные игры<br>- соревнования согласно календаря  | 20                     |        | 20         |
| 7.    | Контрольные нормативы  | 5                      |        | 5          |
| 8.    | Судейство:<br>- правила игры<br>- основные жесты и сигналы судьи   | 2                      |        | 2          |
|       | <b>Итого (количество часов в год):</b>   | <b>102</b>             | 2      | <b>102</b> |

### Контрольные нормативы

|   | 11 - 12 лет     | 13 - 14 лет     | 15-16 лет       | 17 лет          | 18 лет          |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Прыжок в длину с места                              | 140 - 155 см    | 155 - 185 см    | 185 - 200 см    | 200 - 220 см    | 220 -250 см     |
| Прыжки через скакалку (1 мин)                       |                 | 65 - 80 раз     | 80 - 95 раз     | 95 - 110 раз    | 110 - 120 раз   |
| Подтягивание на перекладине                         | 3 - 6 раз       | 6 - 8 раз       | 8 - 10 раз      | 10 - 12 раз     | 12 - 14 раз     |
| Бег 100 м   | 18.0 - 17.0 сек | 17.0 - 16.0 сек | 16.0 - 15.0 сек | 15.0 - 14.0 сек | 14.0 - 13.0 сек |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин | 15 - 20 раз     | 20 - 30 раз     | 30 - 35 раз     | 35 - 40 раз     | 40 - 45 раз     |
| Бег 1000 метров                                     | 5.40 - 4.40     | 5.20 - 4.20     | 5.00 - 4.00     | 4.50 - 3.50     | 4.30 - 3.30     |

### Список использованной литературы

1. С.Н.Андреев «Футбол в школе», 1988 г.
2. Э.Бэтти «Современная тактика футбола», 1974 г.
3. К.Гриндаер «Физическая подготовка футболистов», 1976 г.
4. Г.Ф.Качалин «Тактика футболистов», 1986 г.
5. А.П.Кочетков «Управление футбольной командой», 2002 г.
6. Г.В.Манаков «Подготовка футболистов», 2003 г.
7. В.И.Симаков «Футбол, парные тактические комбинации», 1975 г.
8. С.Ю.Тельников «Футбол в зале: система подготовки», 2000 г.
9. И.А.Швырков «Спорт в школе - футбол», 2002 г.
- 10.