

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки республики Дагестан
МО "Хасавюртовский район"
МКОУ "Петраковская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

БМБ **Баматгереева Э.И.**

от «*30*» *август* 20*23* г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«Петраковская СОШ»

Абдулаев К.А. **Абдулаев К.А.**

от «*30*» *август* 20*23* г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка
«Футбол»



Гунашев Султан Мамедович

2023-2024 учебный год

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. Ациклический 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

Подготовительная группа (1-4 классы).

Техника игры.

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении,

применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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 полуплета (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 — из 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 полуплета 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 атаке противника 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.

Средняя группа (8-9 классы)

Техника игры.

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 переменной 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.

Старшая группа (10-11 классы)

Техника игры.

- 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, поднятие 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 набивного 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.
- Сжатие 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 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 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,

стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Содержание программы. Физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

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.

Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений (бок, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).

Отбор мяча. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры. Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.

Тактика вратаря. Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.

Примерный тематический план занятий

№п/п	Содержание занятий	Возраст			
		Подгот. (1-4 кл.)	Младш. (5-7 кл.)	Средний (8-9 кл.)	Старший (10-11 кл.)
Теоретические сведения					
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1	1	0	0
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.	0	0	1	1

3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	0	0
4.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	1	1	1	1
5.	Психологическая подготовка.	0	0	1	1
6.	Правила игры.	1	1	1	1
Итого:		4	4	4	4

Практические занятия

1.	Общая физическая подготовка	35	32	28	26
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	28	26
3.	Техника игры	30	30	30	30
4.	Тактика игры	30	28	30	28
5.	Соревнования	15	20	24	28
Итого:		140	140	140	140
Всего часов:		144	144	144	144

Пояснительная записка.

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха.

Цели и задачи.

Игра в 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).

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

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.

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.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (январь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы

по физической и технической подготовке.

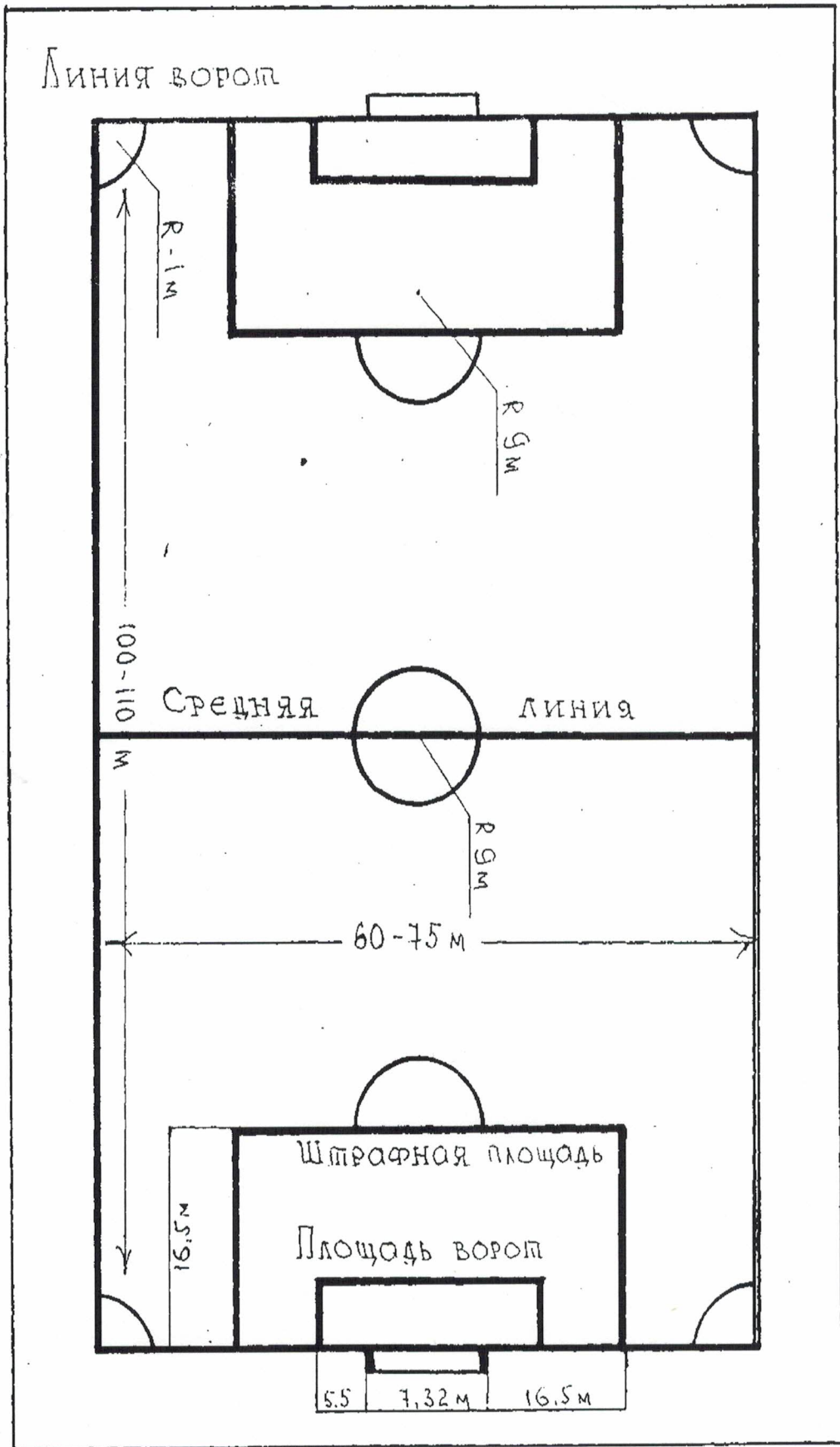
Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

№	Содержание материала	Дата		
		Кол-во часов	по плану	фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	3		
2	Основные правила игры в футбол	3		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	3		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3		
5	Ведение мяча	3		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	3		
7	Удар носком	3		
8	Удар серединой лба на месте	3		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	3		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	3		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	3		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3		
16	Обманные движения (финты)	3		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	3		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		

Футбольное поле



Литература для тренеров-преподавателей

1. Журналы «Ежегодник» за 1979-1986 год.
2. Журналы «Спортивная жизнь России» - с 1986 г. по 2006 год.
3. Журналы «Олимп» с 2000 г. по 2008 г.
4. Журналы «Физическая культура и спорт» - с 1986 г. по 2004 г.
5. Программа «Тяжелая атлетика» - под ред. В.Ф. Скотникова, В.Е. Смирнова,
Я.Э. Якубенко, М.: 2002 г.
6. Учебник «рывок, толчок» - под ред. Р.А. Роман, М.С. Шакирзянова, М. Фис.

1979 г.

Литература для детей

1. Журналы «Спортивная жизнь России» - с 1986 г. по 2006 г.
2. Журналы «Олимп» - с 2000 г. по 2008 г.
3. Журналы «Физическая культура и спорт» - с 1986 г. по 2004 г.
4. Юный тяжелоатлет» - под ред. Л.С. Дворкина, М.: ФиС - 1982 г.

Методическое обеспечение программы

Вся многолетняя подготовка делится на этапы, позволяющие увеличивать тренировочную нагрузку по мере повышения уровня физической и технической подготовленности спортсменов.

Исследования показали, что современные тяжелоатлеты достигают спортивной зрелости значительно раньше, чем это было 15-20 лет назад. Это связано, прежде всего, с тем, что в последние годы большинство молодых тяжелоатлетов начинают заниматься спортом с 11-15 лет. Анализ повышения спортивной квалификации тяжелоатлетов на протяжении многолетних тренировок (с начального периода и до выполнения нормы мастера спорта) свидетельствует о том, что достижение более высоких спортивных результатов в юном возрасте тесно связано с продолжительностью занятий спортом.

Подготовка спортсменов высокого класса, начиная с подросткового возраста, строится строго по определенным этапам, где главное внимание уделяется выполнению тех задач, которые характерны для той или иной возрастной группы. В данной программе предусматривается два этапа подготовки. Они отличаются друг от друга как соотношением ОФП и СФП, выполнением разрядных нормативов, так и применением определенных средств в тренировочном процессе.

На первом этапе ставится задача комплектования групп из школьников 11-12 лет предварительной подготовки в течении года с целью выявления из них числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой и перевода таких юных спортсменов. в группу двухгодичной начальной подготовки. На втором этапе юные штангисты проходят спортивную подготовку в течение 3 лет в учебно-тренировочных группах. При оценке физическом подготовленности с учетом нормативных требований необходимо учитывать качество техники выполнения классических упражнений, координацию движений, развитие гибкости, быстроты выполнения подъема штанги и стабильность.

Наряду с выполнением нормативов по специальной подготовке при комплектовании учебных групп следует обращать внимание на показатели общей физической подготовленности. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся 3 раза в год: в сентябре, январе и мае. Они проходят в соревновательной обстановке, их результаты регистрируются в журнале «Итоговая аттестация».

Современный спорт предъявляет такие высокие требования к подготовке спортсмена, что без значительных затрат времени на тренировку нельзя добиться *высоких* спортивных результатов, какими бы способностями ни обладал занимающийся. Если ставится задача подготовки спортсмена высокого класса, начиная с подросткового возраста, то необходимо больше времени уделять тренировкам уже в начальный период подготовки, т.е. в 12-15 лет. Тем самым быстрее и полноценнее будет создана необходимая база ОФП. Которая послужит затем основой для достижения высоких результатов в специальной подготовке.

Согласно исследованиям, у школьников 12-15 лет достаточно свободного времени, которое можно использовать для проведения тренировочной работы без ущерба для учебы в школе. Необходимо, чтобы тренировки были разнообразными и интересными, включали элементы из различных видов спорта.

Важное значение в тренировочной работе имеет оптимальное распределение учебных часов на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Это соотношение изменяется на всем протяжении многолетних тренировок. На первом этапе ОФП отводится в среднем от 70 до 80% всего учебного времени, на втором - 45-50%, на третьем - 30-35% и на четвертом - 20-25%.

СФП по мере роста уровня тренированности спортсмена занимает все больше и больше места в тренировке. Специальную подготовку подразделяют на общую и специальную тяжелоатлетическую (ОТП и СТП). Если на первом этапе подготовки юных спортсменов соотношение ОТП и

Авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Его особенно важно использовать в период начальной подготовки юных штангистов. Метод убеждения должен опираться на интеллектуальное воспитание юных спортсменов.

Характерной чертой спортсмена является большая сила воли. Один из путей воспитания волевых качеств - постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях. Например, если на первом году обучения юных штангистов главной задачей являются освоение техники тяжелоатлетических упражнений и всестороннее физическое развитие, то в последующие годы - закрепление технической подготовленности и повышение результатов в классических упражнениях.

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания, нет умения сконцентрировать все свои силы на выполнении упражнения.

Одной из важнейших задач воспитательной работы с юными спортсменами

- воспитание трудолюбия. Успехов в современном спорте достигают лишь те спортсмены, которые на протяжении многих лет выполняют огромную тренировочную работу.

Воспитание дисциплинированности начинается с требования систематического посещения спортивных занятий, соблюдать тренировочный режим, строго выполнять правила поведения во время тренировки и указания тренера.

Эффект воспитательного воздействия значительно возрастает, если тренер увлекает своих учеников собственным примером. Немало примеров, когда тренер и его ученик вместе тренируются и добиваются успехов в спорте.

К концу первого учебного периода (первого, второго и третьего года обучения) ребята должны:

- сформировать жизненно необходимые двигательные навыки;
- закрепить интерес к занятиям тяжелой атлетикой;
- изучить основы техники классических упражнений;
- выполнить III юношеский разряд.

Задача группы второго курса обучения состоит в углублении теоретических знаний, а также в совершенствовании техники классического рывка и классического толчка и выполнении спортивных разрядов: возраст 14-15 и 15-16 лет - достижению II-I юношеского разряда; 16-17 лет - достижению I юн и III разряда; 17-18 лет - выполнению III разряда.

По данной программе проводится отслеживание результатов как в целом по секции, так и личностные достижения воспитанников.

Групповые достижения деятельности спортивной секции фиксируются в журнале, а также в фотоальбоме и видеофильме.

Личные достижения воспитанников фиксируются в зачетной классификационной книжке спортсмена установленного образца.

По **ОФП** и **СФП** - сдача нормативов в течение года:

- предварительный контроль, который проводится на первых занятиях в начале учебного года;
- промежуточный контроль для проверки развития, для определения уровня усвоения содержания программы в середине года;
- итоговый контроль в конце учебного года.

Итоговая аттестация может быть проведена в форме обычного занятия, сдачи нормативов, турнира, соревнования.

Цели и задачи программы

Цели программы:

1. Популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у детей и подростков.
2. Привлечение детей и юношей к систематическим занятиям тяжелой атлетикой, воспитанию квалифицированных юных спортсменов.
3. Гармоничное и всестороннее физическое развитие личности посредством занятий тяжелой атлетикой.

Задачи программы:

1. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, тяжелой атлетики.
2. Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие и популяризация тяжелой атлетики среди детей и молодежи.
4. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.
5. Систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие детей и подростков в соревнованиях по тяжелой атлетике района, области, своего коллектива.
6. Привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.
7. Подготовка к службе в Российской Армии, воспитание патриотических качеств.

Пояснительная записка

Актуальность создания программы.

Вид программы - адаптированная.

Уровень программы - учрежденческий.

Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Возраст детей - от 10 до 18 лет.

Срок реализации - 6 лет.

При разработке содержания программы были учтены требования к «Программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планом по занятиям массовыми видами спорта со спортивно-оздоровительной направленностью», рекомендованные Управлением развития физической культуры Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 24.06.2001г. Особенность данной программы заключается в том, что она направлена, прежде всего, на оздоровление и воспитание детей и подростков силовых видов спорта, в данном случае тяжелой атлетикой, их адаптацию, а уже затем, по возможности, - на достижение высоких спортивных результатов.

Введение

Тяжелая атлетика - вид спорта не так эмоционален, зрелищен как, например, спортивные игры, борьба, бокс. Поэтому для подростков он менее привлекателен. Многие родители, а часто и сами ребята почему-то думают, что занятия тяжелой атлетикой тормозят рост, отрицательно сказываются на деятельности сердечно - сосудистой системы, ухудшают зрение и т.п. при этом от незнания об этом виде спорта глубоко заблуждаются.

Умение тренера привлечь юношей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой, вызвать у них интерес очень важно. Занятия с подростками необходимо строить интересно, эмоционально, в каждую тренировку вводить элементы новизны: максимальное использование снарядов, механизмов, аппаратов, имеющихся в зале; упражнения для развития определенных групп мышц; включение спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Сравним сегодняшнюю тяжелую атлетику с тяжелой атлетикой 70-80 годов. Мы можем прямо сказать, что популярность этого вида очень упала. Это и мизерная оплата тренеров ниже прожиточного минимума и несоответствующее внимание спортивного руководства к развитию тяжелой атлетики.

Большинство залов, в которых когда-то занимались молодые штангисты превратились в залы культуризма и фитнеса. Как следствие - большой отток тренеров.

Беда тяжелой атлетики и всего спорта в России в отсутствие массовости. Выдающиеся личности появляются из масс. Одиночкам достичь высоты трудно. В России не будет массовости, пока не будет пропаганды спорта на высшем уровне.

Виды спорта, которыми хочет заниматься молодежь, сейчас другие. В последнее время широко рекламируются экстремальные виды спорта и виды спорта, связанные с техническими новинками.

Тяжелая атлетика - индивидуальный и специфический вид спорта. К тому же в отличие от других видов спорта, спорт затратный. Если футбол зарабатывает немалые деньги от рекламы и продажи игроков, то тяжелая атлетика - спорт энтузиастов.

Мы уже забыли, когда наше телевидение транслировало репортажи с чемпионатов мира и Европы, одна надежда на «Eurosport». Российские же чемпионаты не освещаются даже в прессе, если не считать специальный спортивный журнал «Олимп», в котором очень обширно освещается на сегодняшний день тяжелая атлетика. И еще раз можно отметить, что никакие финансовые вливания в тяжелую атлетику не помогут, если не будет пропаганды и популяризации на данном уровне.

Третий этап обучения:

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, дальнейшее повышение уровня функциональных возможностей организма. Расширять набор средств с элементами специальной физической подготовки. По окончании годичных циклов выполнять контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. Длительность этапа - 3 года. Обучение правильному подъему штанги в рывке и толчке, совершенствовать технику до уровня прочного навыка.

В конце первого года обучения спортсмены должны выполнять норматив юношеского разряда, в конце второго года обучения выполнять III спортивный разряд и в конце третьего года обучения - II спортивный разряд и возможное выполнение I разряда.

На всех годах обучения, кроме выполнения спортивных разрядов, юные тяжелоатлеты должны показывать соответствующие нормативные требования по физической подготовке.

Программа рассчитана на обучение учащихся в спортивно-оздоровительных группах (2 года), в группах начальной подготовки (2 года), в учебно-тренировочных группах (3 года). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами обучения.

Первый этап обучения:

На первом этапе ОФП отводится в среднем от 70-80% всего учебного времени. У школьников этого возраста (8-9-10 лет) достаточно свободного времени, которое можно использовать для проведения тренировочных занятий, без ущерба учебе в школе. Необходимо, чтобы тренировки были разнообразными и интересными, включали элементы из различных видов спорта, незначительное выполнение технических элементов, формирование необходимых навыков. По окончании этого этапа обучения юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Второй этап обучения:

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - 2 года. Овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации (III и II юн. разрядов). Прививать любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявлять индивидуальные особенности новичка. Все новички должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключаяюшую какие-либо элементы форсирования.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

11	Наклоны														
	ИТОГО:														
	Тренерская и судейская														
	Участие в соревнованиях по календарному плану														