



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ЮРИДИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №86»**

РАССМОТРЕНО

Центром досуга и развития

Протокол № 1

от «__» августа 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ГЮЛ №86»

_____ Н.А.Заварзина

Приказ № _____

от «__» августа 20__ г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического

совета, протокол № _____

от «__» августа 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ
на 2022– 2023 учебный год**

Возраст обучающихся: лет

Год обучения: 1

Группа: № 3

Составители:

Кузнецов Сергей Сергеевич

педагог дополнительного образования

Ижевск, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбол» 1 года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Футбол» сроком освоения 5 лет.

Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 8-9 лет.

Сформирована 1 группа: дети, имеющие допуск врача), количественный состав – не менее 12-15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной недельной нагрузки составляет 4 часа, итого 144 часа в год.

Задачи 1 г.о:

Личностные:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- развивать нравственно-волевые качества (дисциплинированность, целеустремленность, смелость).

Метапредметные:

- поддерживать активный интерес к занятиям спортом, в частности футболом.

Образовательные (предметные):

- формировать систему знаний о режиме спортивной деятельности;
- обучать основным правилам футбола;
- обучать элементарным навыкам технико-тактической футбольной подготовки;
- повысить уровень развития основных физических качеств.

Планируемые результаты по итогам освоения программы 1 г.о.

Личностные:

- стремление к соблюдению культуры здорового образа жизни;
- проявление нравственно-волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность, смелость).

Метапредметные:

- проявление активного интереса к занятиям спортом, в частности футболом.

Образовательные (предметные):

- сформированная система начальных знаний о режиме спортивной деятельности;
- знание основных правил футбола;
- владение элементарными навыками технико-тактической футбольной подготовки;
- повышение уровня развития основных физических качеств.

Формы контроля

Педагогический контроль в процессе тренировочных занятий осуществляется по следующим основным формам: отношение занимающихся к тренировочному процессу; эффективность применяемых средств тренировки; состояние тренированности.

Контроль отношения обучающихся к занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности занимающихся на занятиях. Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности.. Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: объему, интенсивности и переносимости нагрузок занимающимися. Интенсивность тренировочных нагрузок проверяется при помощи условного определения интенсивности каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, средняя, малая).

Контроль эффективности применяемых средств учебно-тренировочного занятия ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям. Контроль тактической подготовки заключается в вынесении

периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется педагогическим наблюдением, за проявлением игроками: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль теоретической подготовки проводится на тестах и собеседованиях по темам. Степень знаний занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль выполнения отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль их действий проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

Переносимость соревновательных нагрузок определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий, по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных обучающимся по всем разделам контроля. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность юного спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в учебу, быт.

В начале освоения программы проводится стартовый контроль, чтобы выявить исходный уровень знаний.

Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, во время контрольных игр, участия в соревнованиях (турнирах).

Запланирована сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП
Итоговый контроль /промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года/освоения программы в виде контрольных игр. Контроль теоретических знаний в конце учебного года/ программы проводится в форме теоретического теста.

Учебный план 1 г.о.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование тем	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по ОТ и ТБ.	1	1	-
	Теоретическая психологическая подготовка	Правила соревнований. Основные правила футбола, мини-футбола.	1	1	-
2.	Теоретическая и психологическая подготовка ОФП	Гигиена. ЗОЖ.	1	1	-
		Ловкость и координация движений	1	0,5	0,5
3.	Контрольные испытания	Контрольные нормативы (1-е полугодие)	2	0,5	1,5
4.	СФП ТкП	Скоростно-силовые качества	1	-	1
		Тактика вратаря	1	0,5	0,5
5.	Теоретическая и психологическая подготовка ОФП	Врачебный контроль	1	1	-
		Функциональная диагностика Быстрота	1	-	1
6.	ОФП	Сила	1	0,5	0,5
		Гибкость	1	-	1
7.	ТхП СФП	Техника передвижений	1	-	1
		Акробатическая и прыжковая ловкость	1	0,5	0,5
8.	ОФП	Выносливость	1	0,5	0,5
		Сила	1	-	1
9.	ТхП	Техника передвижений	1	-	1
		Техника владения мячом	1	0,5	0,5
10.	Теоретическая и психологическая подготовка СФП	Развитие футбола в УР, РФ, мире	1	1	-
		Взрывная сила	1	-	1
11.	Интегральная подготовка ТкП	Двусторонняя игра	1	-	1
		Тактика защиты	1	0,5	0,5
12.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	0,5	1,5
13.	ТкП СФП	Тактика игры вратаря	1	0,5	0,5
		Скоростно-силовые качества	1	-	1
14.	ОФП ТкП	Выносливость	1	0,5	0,5
		Тактика нападения	1	-	1
15.	ОФП СФП	Сила	1	0,5	0,5
		Акробатическая и прыжковая ловкость	1	-	1
16.	СФП ТхП	Силовая выносливость	1	-	1
		Техника владения мячом	1	0,5	0,5

17.	Теоретическая и психологическая подготовка ОФП	Врачебный контроль.	1	1	-
		Функциональная диагностика	1	-	1
18.	ТхП	Быстрота	1	0,5	0,5
		Техника передвижений.	1	0,5	0,5
19.	СФП ТхП	Техника владения мячом	1	-	1
		Скоростно–силовые качества	1	-	1
20.	ОФП ТхП	Техника вратаря	1	0,5	0,5
		Быстрота	1	0,5	0,5
21.	ОФП	Техника передвижений	1	-	1
		Сила	1	0,5	0,5
22.	ТхП СФП	Гибкость	1	-	1
		Техника владения мячом	1	-	1
23.	ТкП	Взрывная сила	1	-	1
		Тактика защиты	1	-	1
24.	СФП ТкП	Тактика нападения	1	0,5	0,5
		Скоростная выносливость	1	-	1
25.	ОФП ТТП	Тактика вратаря	1	-	1
		Ловкость и координация движений	1	-	1
26.	ОФП ТкП	Тактика защиты	1	0,5	0,5
		Сила	1	-	1
27.	ОФП ТкП	Тактика защиты и нападения	1	-	1
		Гибкость	1	-	1
28.	ОФП ТхП	Тактика защиты и нападения	1	-	1
		Сила	1	-	1
29.	Контрольные испытания	Техника владения мячом	2	0,5	1,5
		Итоговое занятие (1-е полугодие)			
30.	ОФП ТкП	Контрольная игра	1	0,5	0,5
		Выносливость	1	-	1
31.	Теоретическая и психологическая подготовка ТкП	Тактика нападения	1	-	1
		Психология коллективной деятельности	1	1	-
32.	ОФП ТкП	Тактика защиты и нападения	1	-	1
		Ловкость и координация движений	1	0,5	0,5
33.	Теоретическая и психологическая подготовка ТкП	Тактика защиты и нападения	1	-	1
		Инструктаж по ОТ и ТБ	1	1	-
34.	ОФП ТхП	Психология коллективной деятельности	1	-	1
		Быстрота	1	0,5	0,5
		Техника владения мячом	1	-	1

35.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	0,5	1,5
36.	ОФП СФП	Сила Скоростная выносливость	1 1	-	1
37.	ТхП ТкП	Техника передвижений Тактика защиты	1 1	-	1
38.	СФП ТхП	Акробатическая и прыжковая ловкость Техника вратаря	1 1	0,5 -	0,5 1
39.	ОФП	Выносливость Гибкость	1 1	0,5 -	0,5 1
40.	ОФП СФП	Быстрота Взрывная сила	1 1	0,5 -	0,5 1
41.	СФП ТхП	Скоростная выносливость Техника владения мячом	1 1	0,5 -	0,5 1
42.	ОФП ТхП	Ловкость и координация движения Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 0,5
43.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
44.	ОФП СФП	Ловкость и координация движений Чувство мяча	1 1	0,5 -	0,5 1
45.	ОФП ТхП	Выносливость Техника владения мячом	1 1	0,5 -	0,5 1
46.	ОФП Интегральная подготовка	Быстрота Двусторонняя игра	1 1	-	1
47.	СФП Интегральная подготовка	Скоростно–силовые качества Двусторонняя игра	1 1	0,5 -	0,5 1
48.	СФП ТхП	Акробатическая и прыжковая ловкость Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 1
49.	СФП ТкП	Силовая выносливость Тактика игры в нападении	1 1	-	1
50.	ОФП ТхП	Быстрота Техника владения мячом	1 1	0,5 -	0,5 1
51.	ОФП СФП	Быстрота Взрывная сила	1 1	- 0,5	1 0,5
52.	ОФП	Выносливость Гибкость	1 1	-	1
53.	СФП ТхП	Скоростно–силовые качества Техника владения мячом	1 1	0,5 -	0,5 1
54.	ОФП ТхП	Ловкость и координация движений Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 0,5
55.	ОФП ТхП	Быстрота Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 0,5

56.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
57.	ТхП	Техника владения мячом Техника вратаря	1	0,5 -	0,5 1
58.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
59.	ТхП Интегральная подготовка	Техника владения мячом Двусторонняя игра	1 1	- -	1 1
60.	СФП ТТП	Скоростная выносливость Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 0,5
61.	ОФП ТхП	Быстрота Техника вратаря	1 1	- -	1 1
62.	Контрольные испытания	Контрольные нормативы (2-е полугодие)	2	0,5	1,5
63.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	-	2
64.	ТхП	Техника владения мячом Техника вратаря	1 1	- -	1 1
65.	Интегральная подготовка ТхП	Двусторонняя игра Техника владения мячом	1 1	- 0,5	1 1
66.	СФП ТхП	Скоростная выносливость Техника вратаря	1 1	- -	1 1
67.	ТхП	Техника вратаря Техника владения мячом	1 1	0,5 -	1 1
68.	Интегральная подготовка СФП	Двусторонняя игра Скоростно-силовые качества	1 1	- -	1 1
69.	Контрольные испытания	Итоговое занятие (2-е полугодие) Теоретический тест. Контрольная игра	2	0,5	1,5
70.	Интегральная подготовка	Двусторонняя игра	2	0,5	1,5
71.	СФП ТхП	Скоростно-силовые качества Техника вратаря.	1 1	- 0,5	1 0,5
72.	ТкП ТкП	Тактика вратаря Тактика нападения	1 1	- 0,5	1 0,5
		Всего	144	32	112

Список литературы

для педагога:

1. Авдюхов В.М. «Правила игры в футбол». Москва. 2001.
2. Адашкявичене Э.Й. «Методика обучения спортивным играм». Москва. 1992.
3. Арнис В.Р. Развитие мощности у человека при тренировке силы «Физиология человека» - М., 1994 г. с.80-87.
4. Барышева И.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. «Физическая культура издоровый образ жизни» / учебное пособие - Самара, 1997 г.
5. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1991.
6. Буйлова Л. Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
7. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС. 1999.
8. Гриндлер К. и др. Техника и тактика подготовки футболистов. М., ФиС, 1996.
9. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1994.
10. Энцо Сассо. Футбольный тренер. М., Олимпия Пресс, 2003.
11. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
12. Козловский В. И., Москва, «ФиС», 1994.
13. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1991.
14. Лысова И.А. « Физическая культура». Москва. 2002.
15. Лысова И.А. «Тесты по физической культуре». Москва. 2002.
16. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1990.
17. Фурсова В.Н. «Методические рекомендации по руководству и контролю за физическим воспитанием учащихся общеобразовательных школ». Тамбов. 1995.
18. Чанади А.. Тактика, техника, стратегия, психологическая подготовка. М., ФиС, 1992.
19. Швыков И.А. Футбол. Спорт в школе. М., Терра спорт, 2002.

для обучающихся и родителей:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г. «Я сам строю свою жизнь» -СПб.:Речь, 2001 г.
2. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. «Основы здорового образа жизни» /учебное пособие - Екатеринбург: УГТУ, 1999 г.
3. Блохин В.В. «Футбол». Учебное пособие. Москва. 2005.
4. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М.: Советский спорт, 2001.
5. Грудин Н.М. «Самостоятельные занятия по футболу». Москва. 2001.
6. Друзь Е.Н.« Хочу стать футболистом». Москва. 2000.
7. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе. М.: Просвещение, 1994.
8. Кропотнев Е.Б., Черединова И.И. Лучший друг- мяч. М.: ФиС, 1998.
9. Лаптев А.П.. Режим футболиста. М., ФиС,1991.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. -Ставрополь:Изд-во СГУ. – 2001г. - 224 с.
11. Мейксона Г.Б. Физическая культура: Учебник для начинающих футболистов - М.: Просвещение, 1996.
12. Миронов А.Ф. «Быть первым» М.: ФиС, 1996.
13. Пеле Э. Моя жизнь и прекрасная игра. М., Планета, 1990.
14. Преображенский В.С. «Доктор ФиС: советы детям и родителям» / 2-издание - М.: Физкультура и спорт, 1994.
15. Рубинштейн С.Я. «О воспитании привычек у детей» / учебное пособие для студентов - М.: Институт практической психологии, 1996.

16. Соскин А. Всё о футболе. М., ФИС, 1998.