

ПРОГРАММА

РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА

МКОУ «Гамияхской СОШ №2»

на 2021- 2022 годы

Пояснительная записка

Футбол - наиболее популярная и массовая игра у детей и юношей. Он помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, уважение соперников, дисциплинированность, выдержку, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость и силу, а азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение.

Следует отметить, что занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания молодежи. Повышение уровня мастерства российских футболистов находится в прямой зависимости от развития детского и юношеского футбола. Поэтому, чем эффективнее будет процесс обучения и тренировки детей и юношей, тем успешнее можно будет вести борьбу за высоты мирового футбола.

Формирование технико-тактического мастерства - одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике и тактике футбола и совершенствования ее на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности.

Цели и задачи программы

Цель программы:

1. приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.
2. Развитие детско-юношеского и молодежного футбола в регионе
3. Подготовка квалифицированных доморощенных футболистов
4. Для выступления в соревнованиях различного уровня за футбольную команду Новолакского района и Республики Дагестан.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие детей и подростков;
- формирование положительного отношения к ЗОЖ;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств личности;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей, занимающихся в спортивных секциях;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола.

Основные задачи и принципы развития молодежного футбола:

1. Улучшение спортивной инфраструктуры и материально-технической базы детско-юношеского футбола, для повышения качества учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
2. Качественное улучшение обучения и совершенствование индивидуального мастерства футболистов. Внедрение в практику работы современных средств и методов тренировки с учётом тенденций развития мирового футбола;
3. Целенаправленное проведение занятий (в том числе и индивидуальных), способствующих наиболее полной реализации

возможностей каждого молодого футболиста, с учётом его индивидуальных особенностей;

4. Повышение эффективности средств, вкладываемых в развитие молодёжного футбола.
5. Количественное и качественное улучшения соревновательного процесса для команд Новолакского района;
6. Пропаганда здорового образа жизни и привитие устойчивого интереса к футболу;

Ожидаемые конечные результаты:

1. Рост популярности футбола в Новолакском районе и РД;
2. Укрепление здоровья детей и молодежи;
3. Повышение спортивного мастерства юных футболистов;
4. Повышение спортивных результатов;
5. Качественное улучшение обучения и совершенствование индивидуального мастерства футболистов;
6. Повышение эффективности средств, вкладываемых в развитие молодёжного футбола;

Материальное обеспечение программы.

Для эффективного обеспечения программы необходимо:

1. футбольное поле, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
2. спортивный зал;
3. футбольные мячи;
4. малые мячи;
5. скакалки;
6. медицинские (набивные) мячи;
7. лестница для развития координации и ловкости;
8. «барьеры»
9. доска тактическая;
10. конусы;
11. обручи

Тематическое планирование

№ пп	Название раздела	Часы
1	Передвижения и остановки	4
2	Удары по мячу	16
3	Остановка мяча	8
4	Ведение мяча и обводка	6
5	Отбор мяча	8
6	Вбрасывание мяча	4
7	Игра вратаря	4
8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	4
9	Тактика игры	10
10	Подвижные игры и эстафеты	2
11	Физическая подготовка	2

Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Формы внеурочной деятельности	Приме- чение
1	Введение. История футбола	1	Лекция. Беседа.	
	1. Передвижения и остановки	3		
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
	2. Удары по мячу	16		
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
7	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
8	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
9	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
10	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	

11	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
	3. Остановка мяча	8		
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
13	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
14	Остановка мяча грудью	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
15	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
	4. Ведение мяча и обводка	6		
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
18	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
	5. Отбор мяча	8		
19	Выбивание мяча ударом ногой	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
20	Отбор мяча перехватом	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
21	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	

22	Отбор мяча в подкате	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
	6. Вбрасывание мяча	4		
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
	7. Игра вратаря	4		
24	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
25	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
26	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
	8. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и	4		
27	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	4	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
	9. Тактика игры	10		
28	Тактика свободного нападения	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
29	Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
30	Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
32	Двусторонняя учебная игра	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических	

			приемов и тактических действий. Учебная игра.	
	10.Подвижные игры и эстафеты	2		
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
	11.Физическая подготовка	2		
34	Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	