Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Киришская средняя общеобразовательная школа №7»

Утверждаю
Заместитель директора по хозяйственной работе_____ Т.В.Носова

Приказ № 313 от «01» сентября 2018 года

Рабочая программа

секции «Футбол»

5-11 класс

Разработана

учителем физкультуры

МОУ «КСОШ №7»

Бревновой Л.В.

г.Кириши, 2018 год

Пояснительная записка

Цели и задачи.

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
- **Задачи:** Сформировать общие представления о технике и тактике игры в футбол. Обучить приемам футбола, сформировать начальные навыки судейства. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

Программа дополнительного образования детей по футболу предназначена для детей с восьмилетнего возраста. Срок реализации программы 9 лет. Данная программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; Типовым положением о дополнительном образовании детей (утвержденное приказом Министерством образования и науки РФ от 26.06.2012 г. № 504); нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующих деятельность спортивных школ; программы «Футбол» и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, издательства Москва, 1996 год, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С., Российский футбольный союз.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Учебный материал

1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Техническая подготовка.
9. Тактическая подготовка.
10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.
11. Основы методики обучения и тренировки.
12. Планирование спортивной тренировки и учет.
13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь

2. Физическая подготовка (для всех видов возрастных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Акробатические упражнения.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.
8. Лыжи.
9. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в футбол. Значение тактической подготовки в футболе.
Практика: Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика приёмов и передачи мяча.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять

полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом, сформировать первичные навыки судейства.

Воспитательная работа

Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных обучающихся).

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Формой подведения итогов являются:

Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;
Футбольные мячи - 20 шт.
Скакалки – 15 шт.

Список литературы.

1. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 2005г.
2. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1999г.
3. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 2006г.
4. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977
5. Обманные приемы в футболе. Апухтин Б. Т. Москва. «ФиС».1999
6. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1999г.
7. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981
8. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1998
9. Футбол: тактические действия команды. Чарльз Хьюс. Москва. «ФиС». 1979
10. Практикум футбольного арбитра. Латышев Н. Г. Москва. «ФиС». 1999
11. Правила соревнований по футболу.
12. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. 2002
13. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. 2007

№	Тема урока	Неделя

урока		месяца.
1 2	Знакомство с историей футбола и ребятами. Перекатывание мяча стоя на месте - подошвой, внешней и внутренней стороной стопы, в право - в лево, вперед – назад. Разучить технику ведения мяча и ударов по нему внутренней частью подъема ноги.	1 нед сентября.
3 4	Реализовать умения в играх, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект № 1). Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема. Вбрасывание и ловля мяча.	2 нед. сентября.
5 6	Ведение мяча различными способами, внутренней и внешней стороной стопы. Домашние задание упражнения на развитее гибкости. Игра 2на2 по 2 мин. Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №2).	3 нед. сентября.
7 8	Ведение мяча разными способами. Разучить удар по неподвижному мячу низом внутренней стороны подъема. Игра 4 на 4 по 3мин. Ведение мяча различными способами. Обучение технике ведения мяча в игровых условиях (эстафеты с мячом). Игра 4на4 по 3мин. Индивидуальная работа с мячом 5 мин.	4нед. сентября.
9 10	Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №3). Ведение мяча, обводка конусов, удар по воротам. Удары по неподвижному мячу – закрепить.	1 нед. октября.
11 12	Разучить технику передач и ударов головой на месте. Эстафеты. Игра 4на4 по 2мин. Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №4).	2 нед. октября.
13 14	Ведение мяча и удар ногой по воротам. Контроль мяча и прикрытие его частью тела от соперника (грузовик). Игра 4на4 по 3мин. Передачи мяча в малых группах (2-3 чел). Игра 3на3 по 2мин. (Схема №1).	3 нед. октября.
15 16	Реализовать умения в играх, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект № 5). Передачи мяча в малых группах (3-4 чел).	4 нед. октября.
17 18	Разучить остановку мяча грудью, бедром, подъемом стопы и головой. Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №6).	2 нед. ноября.
19 20	Ведение мяча внутренней частью подъема, остановка мяча внутренней частью стопы. Эстафеты. Игра 4на4 по 3мин. Ведение мяча внутренней частью подъема, удар по мячу средней частью подъема.	3 нед. ноября.
21	Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений,	4 нед.

22	приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №3). Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение и удар внутренней стороной стопы.	ноября.
23 24	Разучить удары средней и внутренней частями подъема. Упражнения в парах (схема №2). Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №4).	1 нед. декабря.
25 26	Ведение мяча средней частью подъема и удары по катящемуся мячу средней и внутренней частями подъема. Развивать чувство дистанции между партнерами. Закрепить связку «Остановка движущегося мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема».	2 нед. декабря.
27 28	Реализовать умения в играх, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект № 5). Ведение мяча любой частью подъема. Развивать координационные способности.	3 нед. декабря.
29 30	**Закрепить технику ведения мяча ударами по нему.** Закрепить технику ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы.	4 нед. декабря.
31 32	Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №6). Закрепить технику ударов по мячу серединой подъема стопы. Закрепить технику ударов по мячу внутренней стороной стопы.	2 нед. января.
33 34	Разучить технику ударов по мячу внешней частью подъема. Закрепить технику ударов по мячу внешней частью подъема.	3 нед. января
35 36	Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №2). Разучить технику ударов по мячу внутренней частью подъема.	4 нед. января
37 38	Закрепить технику ударов по мячу внутренней частью подъема. Разучить технику ударов по мячу прямым подъемом.	2 нед. февраля
39 40	Разучить технику ударов по мячу с полулета. Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №3).	3 нед. февраля
41 42	Разучить технику ударов по мячу с лета внутренней частью и серединой подъема. Закрепить технику ударов по мячу прямым подъемом и ударам с лета.	4 нед. февраля
43 44	Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №4). Разучить технику ударов по мячу пяткой.	1 нед. марта
45	Разучить технику резаных ударов по мячу.	

46	Закрепить технику ударов головой.	2 нед. марта
47 48	Реализовать умения в играх, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект № 5). Разучить технику остановки катящегося мяча подошвой.	3 нед. марта
49 50	Разучить технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №6).	1 нед апреля
51 52	Разучить технику остановки опускающегося мяча подошвой. Разучить технику остановки летящего мяча серединой подъема.	2 нед апреля
53 54	Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №7). Разучить технику остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	3 нед апреля
55 56	Закрепить технику остановки мяча грудью. Разучить технику остановки мяча бедром.	4 нед апреля
57 58	Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №7). Разучить технику финта «переступание через мяч».	1 нед мая
59 60	Разучить технику финта « убирание мяча внутренней частью подъема». Закрепить технику финта «переступание через мяч». Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №7).	2 нед мая
61 62	Разучить технику финта « ложная остановка мяча подошвой». Разучить технику финта « ложный замах на удар».	3 нед мая
63 64	Разучить технику финта « проброс мимо соперника». Реализовать в играх и контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях (конспект №7).	4 нед мая

Схема №3

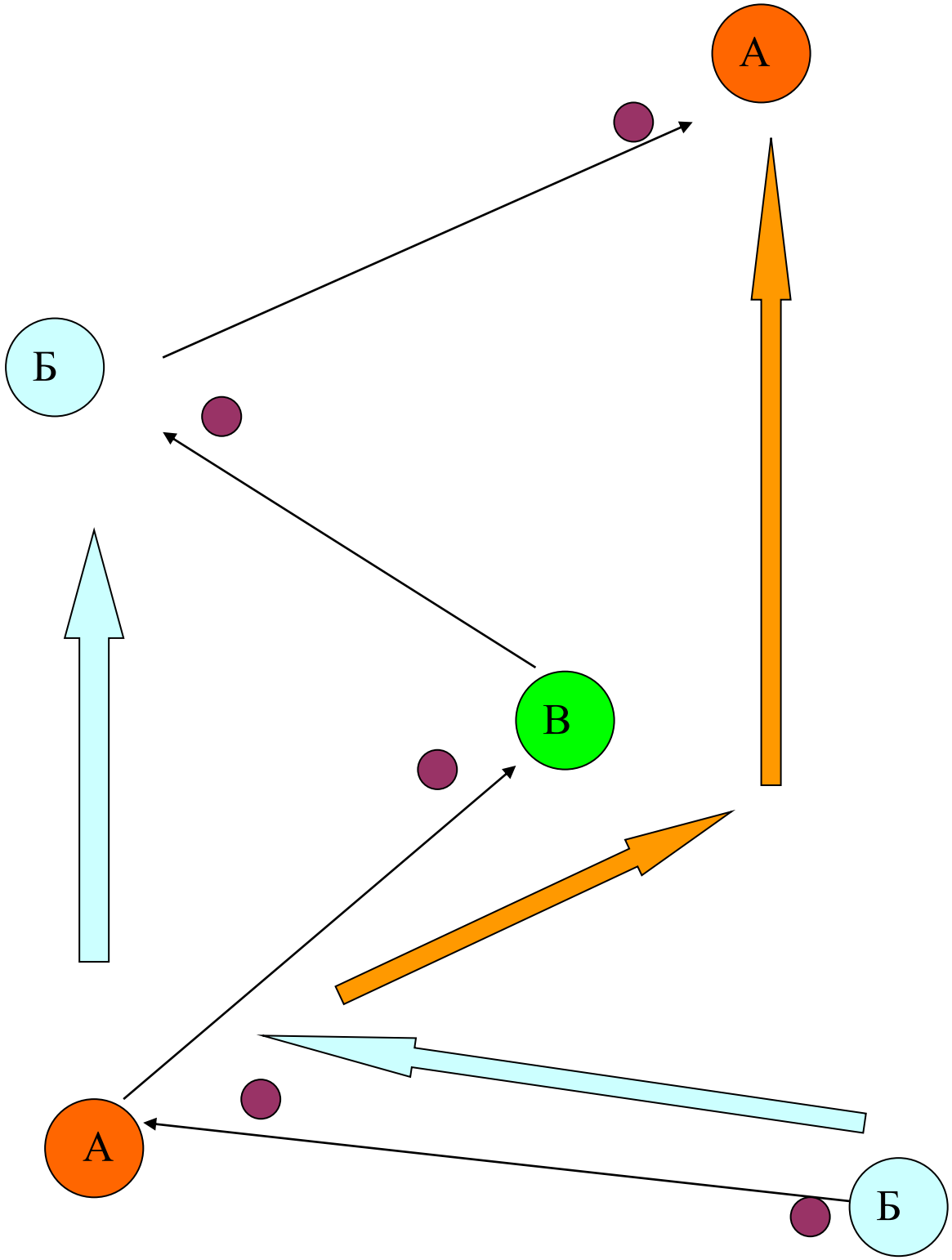
А
Б
В
А
Б

Схема № 2

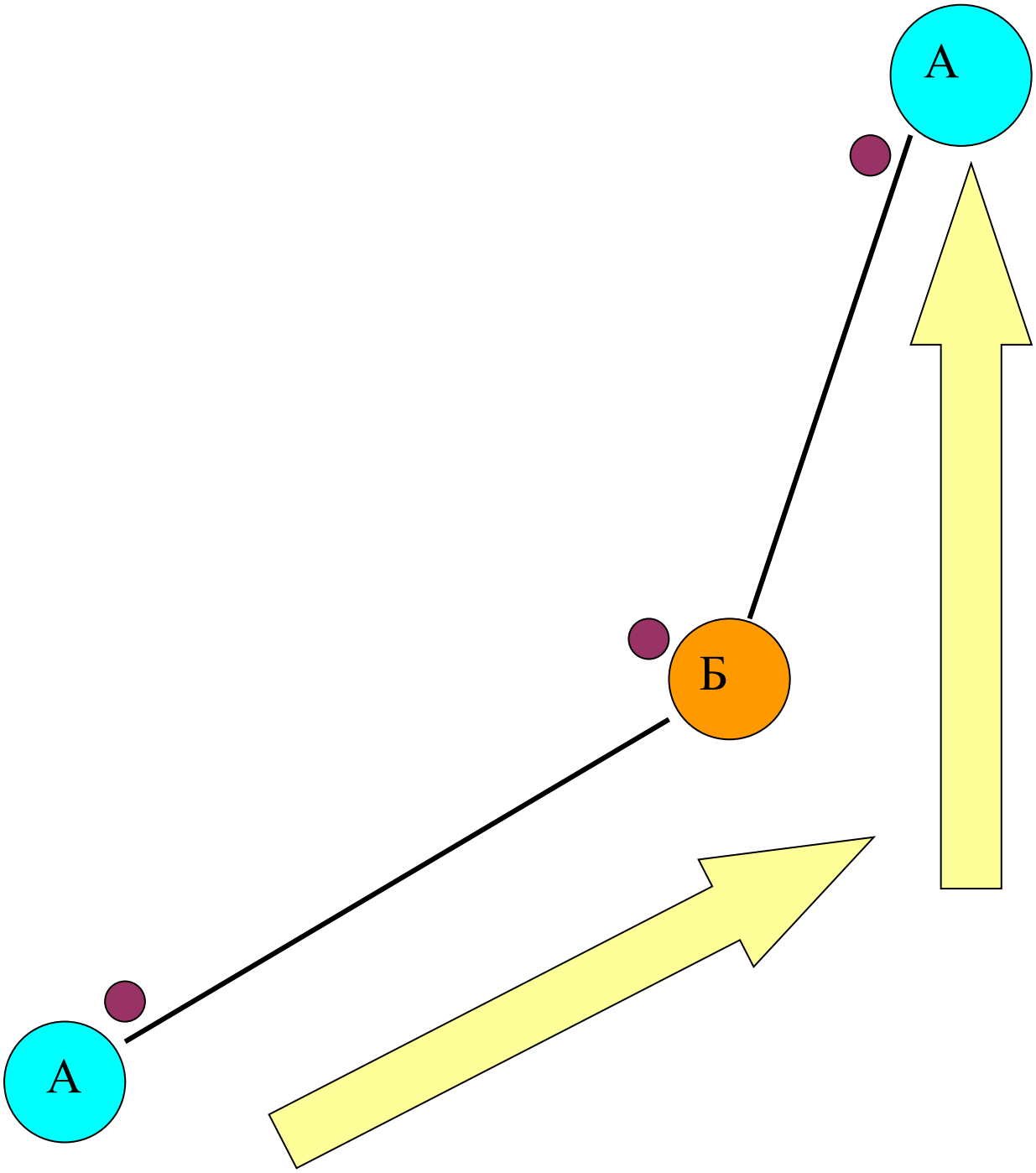
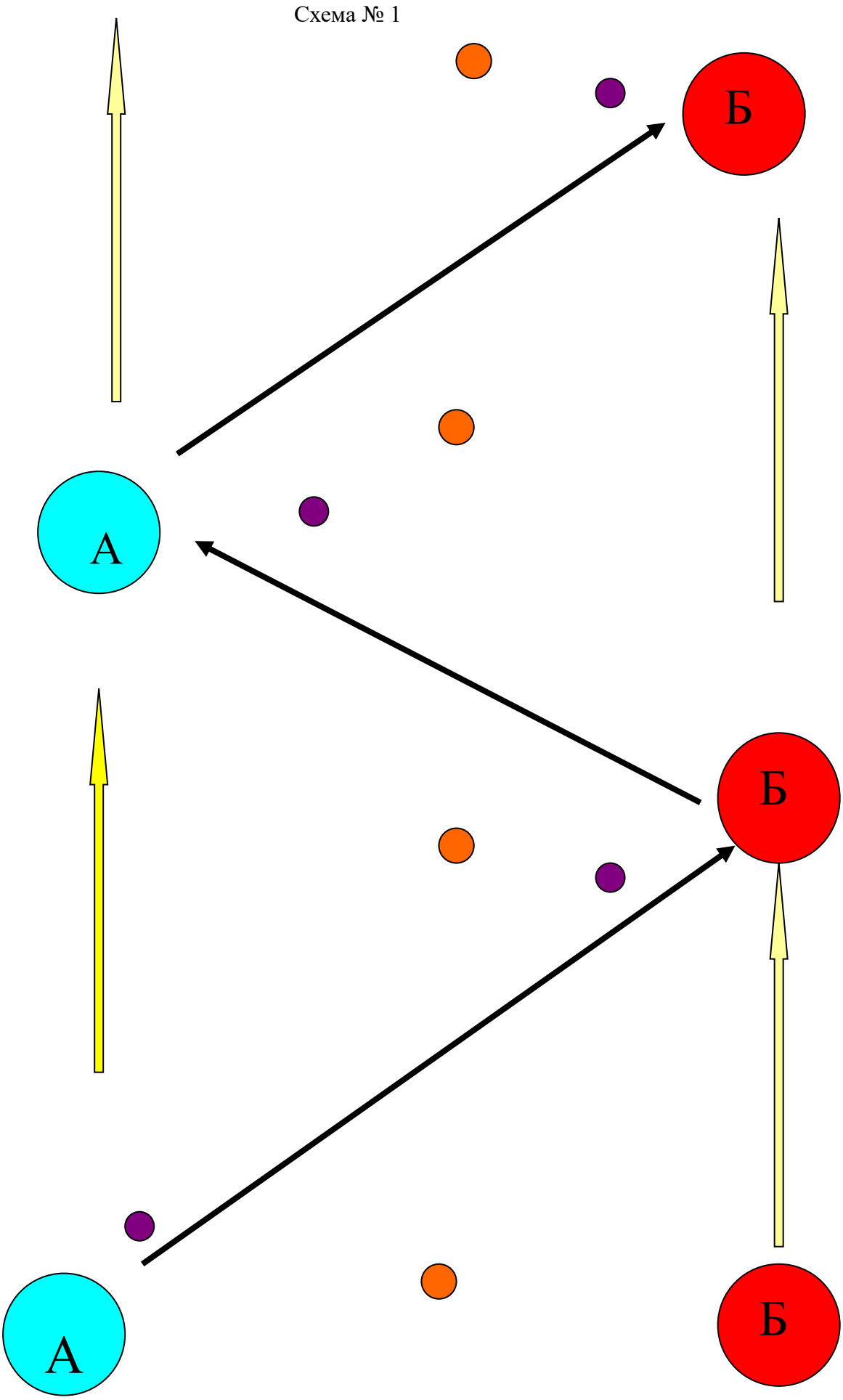
Схема № 1