

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

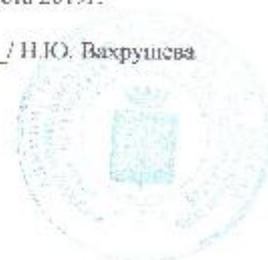
ул. Лесная, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155
chkolapetelino@yandex.ru, ИНН/КПП 5722800104/3720701001 ОГРН 1027201463728

Согласовано:
на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
«30» августа 2019г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР

Н.И. Кошкина

Утверждена
Директором
От «30» августа 2019г.
№114/1/ОД
 / Н.Ю. Вахрушева



**Рабочая программа
спортивной секции «футбол»**

5 – 9 классы

на 2019-2020 учебный год

Составитель рабочей программы

Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СЕКЦИИ ФУТБОЛА

Цели и задачи работы секции футбола

ЦЕЛИ:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Воспитанники должны:

Знать:

- Терминологию избранной игры.
- Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- Подготавливать места занятий.
- Разрабатывать комплексы упражнений для развития различных физических качеств.
- Судить игры и соревнования.
- Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

2. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

№ п/п	Содержание требований	1 –й год (10-11 лет)	2-й год (11-12 лет)	3-й год (12-13 лет)	4-й год (13-14 лет)	5-й год (14-15 лет)
-------	-----------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

1. Упражнения и нормы по физической подготовке

1	Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,5	5,6	5,5	5,5	5,1
2	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	5	5
3	6-ти минутный бег, м.	1100	1200	1050	1200	1250
4	Полоса препятствий, кол-во баллов из 20 возможных	10	12	13	15	18
5	Выпрыгивание вверх с места, см.	25	30	40	50	55
6	Прыжки в длину с места, см.	147	152	164	165	170

2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

1.	Удар по мячу на дальность, м.	32	36	40	45	55
2.	Комплексное упражнение 10 м.: обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2.5x1.2 м) с расстояния 6 м. - из трех попыток, сек.	9	9	8,5	8	8
3.	Бег на 30 м с ведением мяча, сек.	8	8	6,5	6,5	7
4.	Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов.	10	15	20	25	30
5.	Жонглирование мячом головой, кол-во раз.	8	10	12	15	15

Используемая литература:

- Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации.
- Суворов В.В. «Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности».

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИЯ ФУТБОЛ

№ п/п	Наименование раздела	№ по разделам	Тема занятия	Кол-во часов	Теор.	Практ.	Дата проведения	
							План	Факт
1.	Базовая техника (17ч)	1	Правила игры в футбол		1,5	0		
2.		2	Ведение мяча		0,3	1,2		
3.		3	Приём и передача мяча		0,3	1,2		
4.		4	Дриблинг футболиста		0,3	1,2		
5.		5	Взаимодействия игроков		0,3	1,2		
6.		6	Упражнения с мячом в парах		0,3	1,2		
7.		7	Стандартные положения		0,3	1,2		
8.		8	Техника удара по мячу		0,3	1,2		
9.		9	Жонглирование мячом		0,3	1,2		
10.		10	Упражнения без мяча		0,3	1,2		
11.		11	Передача мяча		0,3	1,2		
12.		12	Вбрасывание мяча		0,3	1,2		
13.		13	Отбирание мяча у соперника		0,3	1,2		
14.		14	Остановка летящего мяча		0,3	1,2		
15.		15	Обманные действия		0,3	1,2		
16.		16	Групповые обманные действия		0,3	1,2		
17.		17	Совершенствование базовой техники		0	1,5		
18.	Взаимодействие игроков в нападении (9ч)	1	Игра головой		0,3	1,2		
19.		2	Завершающие действия		0,3	1,2		
20.		3	Длинный пас		0,3	1,2		
21.		4	Игра в стенку		0,3	1,2		
22.		5	Технические действия		0,3	1,2		
23.		6	Контроль мяча		0,3	1,2		

24.		7	Завершение действия или контратака		0,3	1,2		
25.		8	Игра в одно касание		0,3	1,2		
26.		9	Тактические действия		0,3	1,2		
27.	<i>Совершенствование базовой техники (22ч)</i>	1	Игра в защите		0,3	1,2		
28.		2	Контратака		0,3	1,2		
29.		3	Прессинг		0,3	1,2		
30.		4	Взаимодействия игроков		0,3	1,2		
31.		5	Футбол по упрощённым правилам		0	1,5		
32.		6	Ведение мяча		0,3	1,2		
33.		7	Приём и передача мяча		0,3	1,2		
34.		8	Дриблинг футболиста		0,3	1,2		
35.		9	Взаимодействия игроков		0,3	1,2		
36.		10	Упражнения с мячом в парах		0,3	1,2		
37.		11	Стандартные положения		0,3	1,2		
38.		12	Техника удара по мячу		0,3	1,2		
39.		13	Жонглирование мячом		0,3	1,2		
40.		14	Упражнения без мяча		0,3	1,2		
41.		15	Удары по мячу		0,3	1,2		
42.		16	Передача мяча		0,3	1,2		
43.		17	Вбрасывание мяча		0,3	1,2		
44.		18	Отбирание мяча у соперника		0,3	1,2		
45.		19	Остановка летящего мяча		0,3	1,2		
46.		20	Обманные действия		0,3	1,2		
47.		21	Групповые обманные действия		0,3	1,2		
48.		22	Совершенствование базовой		0	1,5		

			техники					
49.	Индивидуальные действия (6ч)	1	Игра головой		0,3	1,2		
50.		2	Завершающие действия		0,3	1,2		
51.		3	Длинный пас		0,3	1,2		
52.		4	Игра в стенку		0,3	1,2		
53.		5	Технические действия		0,3	1,2		
54.		6	Контроль мяча		0,3	1,2		
55.	Совместные действия (14ч)	1	Завершение действия или контратака		0,3	1,2		
56.		2	Игра в одно касание		0,3	1,2		
57.		3	Контратака		0,3	1,2		
58.		4	Прессинг		0,3	1,2		
59.		5	Взаимодействия игроков		0,3	1,2		
60.		6	Стандартные положения		0,3	1,2		
61.		7	Футбол по упрощённым правилам		0	1,5		
62.		8	Дриблинг футболиста		0,3	1,2		
63.		9	Контроль мяча		0,3	1,2		
64.		10	Взаимодействия игроков		0,3	1,2		
65.		11	Стандартные положения		0,3	1,2		
66.		12	Технические действия		0,3	1,2		
67.		13	Совершенствование базовой техники		0	1,5		
68.		14	Футбол по упрощённым правилам		0	1,5		

Аннотация к рабочей программе

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста. Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В

содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактики футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных футболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования футболистов. Соревнования позволяют тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутришкольного до городского и областного и выше.