

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Крым
«Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей искусств

РАССМОТРЕНО

Зав. кафедрой естественных наук,
физического и военного воспитания
Протокол № 1 от «29» 08 2017г.
В.В. /В.В. Завгородняя

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
А.В. /А.В. Моцар
«05» 09 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 223
от «05» 09 2017 г.

Рабочая программа Секция «Футбол»

102 часа (3 часа в неделю)

Составитель:

Злыдарь А.Д., учитель
физической культуры,
высшей категории

Керчь, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

(Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28 - 02 - 484/16).

Авторская программа рассчитана на 2 занятия в неделю по 1,5 часа, 102 ч в год.

В соответствии с Планом дополнительного образования в ГБОУРК «КУВКИЛИ» на спортивную секцию «Футбол» выделено 3 часа в неделю 102 часов в год.

федеральные документы

1. ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 12. Образовательные программы. Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ
2. ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
3. ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 34. Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования
4. ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых
5. СанПиН 2.4.4.1251-03 (от 03.04.2003 №27) для УДОД. Требования к режиму занятий детей
6. ПП РФ от 15.08.2013 №706 "Об утверждении правил оказания платных услуг"
7. Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.1997 N 884 "Положение о порядке присвоения звания "Образцовый детский коллектив"
8. Письмо Минобрнауки РФ от 12.03.2003 №28-51-181/16 "О деятельности музеев общеобразовательных учреждений"
9. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-

1844 "Примерные требования к программам дополнительного образования детей"

10. Приказ Минобрнауки РФ от 25.10.2013 N 1185 "Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам"
11. Приказ Минобрнауки от 18.11.2013 г. №1252 "Об утверждении порядка проведения всероссийской олимпиады школьников"
12. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей
14. Приказ Министерства образования **РФ**, Министерства здравоохранения РФ, Госкомспорта РФ от 16 июля 2002 года № 2715/227/166/19 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации".

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучаемые должны *знать*:

- правила футбола,
- правила поведения на футбольном поле,

Уметь:

- вести мяч стопой, голенью, бедром, головой.
- останавливать мяч стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой.
- производить удары по мячу различными частями ног и головой.

Иметь навыки обращения с мячом,

Иметь навыки игры на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полу-защитник, нападающий.

В течении года обучаемые, сформированные в футбольную команду, должны принимать участие в школьных и районных соревнованиях, занимая в них призовые места.

По окончанию второго года обучения

Обучаемые должны уверенно знать:

- правила футбола,
- знать свои игровые позиции,

Уметь:

- общаться с товарищами по команде и соперниками на футбольном поле,
- понимать жесты и сигналы судьи,
- правильно реагировать на поведение болельщиков,
- уважительно относиться к атрибутам проведения футбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,
- свободно обращаться с мячом, уверенно контролируя его различными частями тела, иметь понятие о теории футбола,
- осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции.

Иметь чистую и опрятную футбольную форму.

В течение года обучаемые, объединенные в футбольную команду, должны выступать в районных и городских соревнованиях, занимая при этом призовые места.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Занятие состоит из следующих частей:

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| 1. Разминка | 10-15 мин. |
| 2. Основная учебная часть | 15-25 мин. |
| 3. Игровая часть | 25-40 мин. |
| 4. Восстановление | 5-10 мин. |
| 5. Разбор занятия и подведение итогов | 5-10 мин. |

Общефизическая подготовка.

В этом разделе рассматриваются различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.

- Бег на выносливость 200,400 метров.
- Прыжки в высоту и длину с места.
- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.
- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.
- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.
- Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.
- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).
- Ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

Во время второго года обучения, занимающиеся продолжают выполнять вышеизложенные упражнения, увеличивая частоту и нагрузку, изменяя порядок выполнения комплексов упражнений и их сочетаний, улучшая качество исполнения.

Специальная физическая подготовка.

В этом разделе рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.
- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.
- Бег боком и спиной вперед
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой.
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному

сигналу.

- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушинные бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.
- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.
- Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.
- Серия кувырков 2х3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Упражнения с обручами и скакалками.

Во время второго года обучения юных футболистов более целенаправленно развиваются и совершенствуются двигательные навыки, в первую очередь быстрота, ловкость, координация движений и гибкость, вводятся упражнения с небольшими отягощениями. Применяемые упражнения на силу обязательно чередуются с упражнениями на быстроту. Обучаемые учатся умению расслаблять мышцы, самостоятельно восстанавливаться после перенесенных нагрузок и выполненных комплексов упражнений. Особое внимание уделяется правильному и своевременному выполнению упражнений как индивидуально, так и в составе команды, умению самостоятельно воспроизвести отдельные, наиболее часто применяемые комплексы упражнений и отдельные задания.

Техническая подготовка.

В этом разделе рассматриваются удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полуплета, резаные, через себя и др.

Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Остановки и приемы мяча ногами: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча: ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, перебрасывания препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с оббеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

На втором году обучения, который является вторым этапом учебно-тренировочного процесса, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в игровых условиях. В начале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучаемые второго года обучения изучают более сложные технические приемы:

Удары с полулета,

Удары с лета.

Остановки мяча туловищем.

Остановки мяча головой.

Комбинации подобных приемов и т. п.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

Тактическая подготовка.

В этом разделе рассматриваются передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

- упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.
- упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.
- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.
- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.
- То же с задачей зарыть игрока.
- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.
- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

На втором году обучения необходимо активно продолжать осваивать основные индивидуальные и групповые тактические действия.

Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого обучаемого. При этом особое внимание уделяется индивидуальным особенностям, способностям, физическому развитию, уровню технических и тактических умений каждого юного футболиста. На этом этапе обучения, исходя из общих командных задач, которые ставятся перед обучающимися

по изучению системы игры или общекомандных тактических действий, я, как тренер, разрабатываю ряд упражнений игровых комбинаций, «обыгрывая» юных футболистов на определенных местах в команде. Основой для определения игрового амплуа юного футболиста служат его склонности и возможности, желание и умение выполнять определенные игровые действия на футбольном поле.

Теоретическая подготовка.

- На каждом занятии выделено время для теоретической подготовки которая имеет конкретные цели и задачи. Все изучаемое в теории закрепляется в последующих практических занятиях.

Темы:

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.
- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.
- Изучение истории футбола, мини-футбола, фут- зала.
- Анализ событий, происходящих в Первенстве Украины, СПб, турнира «Кожаный мяч».
- Изучение истории отдельных футбольных команд.
- Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.
- Решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.
- Знакомство обучаемых с основными правилами наиболее популярных видов спорта.
- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и украинского спорта.
- Формирование навыков личной гигиены, наличие чистой и опрятной спортивной одежды и обуви.
- Знание простейших способов оказания первой медицинской помощи.
- Знание техники безопасности, правил поведения в спортивном зале или на футбольном поле в экстремальных ситуациях: при пожаре, поражению электрическим током, наводнении, противоправных действий других лиц, угрозе террористических акций и т.п.
- Чтение книг по спортивной тематике.
- Просмотр видеокассет и телетрансляций с последующим их обсуждением.
- Встречи со специалистами футбола: видными спортсменами, тренерами,

судьями, ветеранами спорта, журналистами, болельщиками.

Учебные, товарищеские и контрольные игры.

- Двусторонние тренировочные игры 4x4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.
- Двусторонние тренировочные игры 7x7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.
- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4x4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же 7x7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.
- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

Прогнозируемые результаты.

По окончании первого года обучения

В течение года обучаемые, сформированные в футбольную команду, должны принимать участие в школьных и районных соревнованиях и городских соревнованиях, занимая в них призовые места.

III. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теоретичес-кие	Практичес-кие

Первый год обучения				
1.	Общая физическая подготовка	12	2	10
1.2.	Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, развитие силовых способностей, развитие общей выносливости	12	2	10
2.	Специальная физическая подготовка	17	4	13
2.1.	Комплексное развитие физических качеств - развитие скоростной выносливости - развитие скоростно-силовых качеств	17	4	13
3.	Техническая подготовка	15	5	10
4.	Тактическая подготовка	6	2	4
5.	Учебные игры	45		45
6.	Контрольные испытания	5		5
7.	Теоретическая подготовка	2	2	
Итого:		102	15	87

Список литературы:

1. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола М.: Спорт, 2015
2. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2001.
3. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 1971
- 4.. Цирик Б.Я. Дукашин Ю.С. «Футбол» ФиС, М. 1988.
5. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 1970
6. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 1974
7. « Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2001
8. Агеевец В., Каневец Т. Организация физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 49-77.
9. Вилькин Я., Каневец Т. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 87-91.
10. Жмарев Н. Управление деятельностью спортивной организации. – К.: Здоровья, 1989. – С. 60-62.
11. Жмарев Н. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – К: Здоровья, 1986. – С. 38-93.
12. Ивонин В., Кулиникович К. Управление физкультурным движением. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – С.104-128; 222-238.
13. Управление физической культурой и спортом / И. Переверзин, Н. Бугров, Я. Вилькин и др. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Савицкий П. Спутник работника физической культуры и спорта. – К.: Здоровья, 1990