

Муниципальное образовательное учреждение
Ермаковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МОУ Ермаковская СОШ
_____ Амоев А.Р

_____ 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная программа кружка
физкультурно – спортивной направленности для школьников
«Футбол»

Возраст учащихся 10-15 лет.

Срок реализации программы 1год.

Год обучения 2017-2018 уч.г.

Составитель: Яковлев А.Г.

Муниципальное образовательное учреждение

Ермаковская средняя общеобразовательная школа

учитель физической культуры

2017г.

п. Ермаково Рыбинского муниципального района Ярославской обл.

Пояснительная записка.

- направление деятельности дополнительной образовательной программы – спортивно - оздоровительное;
- внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации; согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям (кроме учебной деятельности) является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе; данная программа предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-9 классах (10-15 лет) по разделу «Футбол» школьной программы. «Футбол» один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в кружке, в спортивной секции по футболу, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия (соревнования в образовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п. При этом немаловажно, что футбол – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Мне как учителю повезло приобрести опыт выступая как игрок в нескольких командах (например: в юношеской команде Российской Федерации), и как тренеру подготовившему команды ставшие первыми: в «Чемпионате Ярославской области и Кубке «Губернатора» Ярославской области по футболу среди взрослых. Это тот опыт, который позволит эффективнее решать оздоровительные, образовательные и развивающие задачи физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол.
- **Цель программы:** развитие интереса, у учащихся, к занятиям физической культурой и спортом, по разделу школьной программы «Футбол».
Основные **задачи** учебно – тренировочного процесса в спортивном кружке (секции) по данной программе:
 - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
 - популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
 - формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
 - обучение технике и тактике игры;
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - формирование необходимых теоретических знаний;
 - воспитание моральных и волевых качеств.
- **Срок реализации программы** – 1 год.
- **Режим занятий** – 1 раз в неделю, по 1 часу.
- **Контроль в учебно – тренировочном процессе:**
 - контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в спортивном кружке (секции), о технической и физической подготовленности (общей и специальной) ;
 - данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
 - результаты показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической, тактической и физической подготовке;
- **Учебно-тематический план.**

Перечень разделов:

- основы знаний - 2 ч.
- общая и специальная физическая подготовка - 4 ч.
- техника и тактика футбола - 26 ч.
- примерные показатели двигательной подготовленности - 2 ч.

Всего часов: 34 час.

N	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	История возникновения футбола. Краткий анализ развития футбола в России. Правила безопасности ИОТ-21,22,26; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи	0,5	0,5	
2.	Техника и тактика футбола	1	1	
3.	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	0,5	0,5	
	Итого часов	2	2	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	4		4
2.	Обучение и тренировка по технике и тактике футбола	26		26
3.	Приём нормативов по технической и специальной подготовке	2		2
	Итого часов	32		32
	Всего часов		34	

- **Содержание учебно – тематического плана**

дата	N	Тема занятия	Час
	1	Правила безопасности, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (разминка), оказание первой помощи. Обучение: бегу боком и спиной вперёд приставными шагами; передаче на месте; ведению мяча.	1
	2	История возникновения Футбола. Приём нормативов по технической и специальной подготовке. Обучение: передаче внутренней частью стопы; на месте, в движении; упр-я на держание , владение мячом 3x1; ведение мяча в движении .	1
	3	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь. Обучение: удары по мячу головой, остановки мяча; удары по неподвижно стоящему мячу. Совершенствование: передач мяча внутренней частью стопы, а также ведение мяча;	1
	4	Обучение: остановкам после ведения; передач мяча в движении; ударам по катящемуся мячу. Совершенствование: владение мячом 3x1.	1
	5	Обучение: передвижениям в защитной стойке; Ударам после ведения; передачам во встречном движении. Совершенствование: владение мячом 4x1, в два касания.	1
	6	Обучение: ведению мяча с изменением направления движения. Совершенствование: передач мяча внутренней частью стопы, а также ведение мяча; передач во встречном движении; ударам после ведения.	1
	7	Обучение: приём мяча, после средней, длинной передачи,. Совершенствование: опеки игроков; передач в движении; ударам после ведения.	1
	8	Обучение: ударам в движении после приёма мяча; штрафным ударам Совершенствование: опеки игроков ; ударов с места; передач мяча после ведения.	1
	9	Обучение: Ударам головой в прыжке; передачи мяча . Совершенствование: ударам в движении после приёма мяча; штрафных ударов.	1
	10	Обучение: передачам внутренней стороной стопы на месте и в движении. Совершенствование: ударов с места;после ведения; ведения мяча с обводкой.	1
	11	Обучение: передачам после приёма с разворотом на 180 гр. Совершенствование: ведения мяча; передач на месте и в движении; ударам после ведения мяча;	1
	12	Обучение: опеке игрока; приёму мяча на грудь. Совершенствование: передач и ударов в движении; ударам головой в прыжке.	1
	13	Обучение: опеке игрока с мячом. Совершенствование: ведения мяча и передач в движении; опека игрока без мяча; ударам по неподвижно стоящему мячу.	1
	14	Обучение: отвлекающим действиям на передачу; элементарным взаимодействиям с игроками на владение мячом. Совершенствование: передач после приёма мяча; ударам после ведения.	1
	15	Обучение: отвлекающим действиям, при приёме мяча. Совершенствование: передач в движении , с последующим ударам по воротам.	1
	16	Совершенствование: отвлекающих действий на передачу с последующим развитием атакующих действий; взаимодействий с игроком при атаке ; передач на большие расстояния.	1
	17	Тактика Футбола, мини-футбола. Обучение: перехватам мяча. Совершенствование: обманных движений при ударе; взаимодействий с игроками; передач коротких и средних..	1
	18	Обучение: действия защитника при опеке игрока и отборе мяча. Совершенствование: командных взаимодействий в учебно-тренировочной игре	1
	19	Обучение: действия защитника при опеке игрока и отборе мяча. Совершенствование: передач, передача убегающему игроку; ведения мяча; ударов после ведения.	1
	20	Обучение: приёму летящего мяча; атаке двух нападающих против одного защитника. Совершенствование: ведения, передач и ударов.	1
	21	Просмотр в/ф. Обучение: атаке трёх нападающих против двух защитников. Совершенствование: действия защитника при опеке игрока и отборе мяча; ударов после приёма мяча; штрафных ударов.	1
	22	Обучение: ударам по летящему мячу. Совершенствование: передачам после приёма мяча с поворотом; добивания мяча ; ударам головой в прыжке с сопротивлением	1
	23	Обучение: быстрой контратаке. Совершенствование: передач в движении в парах; Тактике командных взаимодействий в игре.	1
	24	Совершенствование: передач в тройках в движении; быстрой контратаке; Тактике командных взаимодействий в игре.	1
	25	Приём нормативов по технической и специальной подготовке. Совершенствование: передач в тройках в движении; ударов по воротам; тактике командных взаимодействий в игре.	1
	26	Обучение: борьбе за мяч, в противодействии противнику. Совершенствование: передач в движении; ударов по воротам; тактике командных взаимодействий в игре.	1
03.04	27	Обучение: ударам после передач при взаимодействии с нападающим. Совершенствование: борьбе за мяч, в противодействии противнику. ; позиционное нападение; удары по воротам с сопротивлением.	1

28	Обучение: быстрая атака, после перехвата мяча вратарём; позиционное нападение. Совершенствование: передач мяча; ударов по воротам; тактике командных взаимодействий в игре.	1
29	Совершенствование: передач мяча; зонная защита, тактики командных взаимодействий в игре..	1
30	Обучение: комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при розыгрыше угловых, штрафных ударов; Совершенствование: ударов по воротам; тактике командных взаимодействий в игре.	1
31	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке, а также подготовки к товарищеским играм с другими командами.	1
32	Приём нормативов по технической и специальной подготовке. Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке, а также подготовки к товарищеским играм с другими командами.	1
33	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке, а также подготовки к товарищеским играм с другими командами.	1
34	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.	1
	итого	34 час.

• **Методическое обеспечение программы :**

- кадровое: учитель физической культуры

- методическое:

* программа общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию;

* программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одном из видов спорта (футбол);

* Г.А.Колодницкий «Футбол. Работаем по новым стандартам»;

* М.А.Годик «Физическая подготовка футболистов»;

* А.А.Кузнецов «Футбол. Настольная книга детского тренера»;

* Ш.Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей. БФТ.»;

* «Футбол в школе» С. Н.Андреев;

- дидактическое:

* анализ и просмотр видео материалов по футболу;

- материально-техническое:

* школьный стадион, спортивный зал, мини-футбольные, хоккейные, ворота, футбольные, футзальные мячи, спортивная форма.

- контроль, формы контроля: тестирование, тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Критерии и параметры оценивания: начальный, промежуточный, итоговый.

К концу курса обучения учащиеся должны уметь демонстрировать прирост результатов в двигательной и технической подготовке, прочно овладеть тактическими действиями предложенными в данной программе.

• **Оснащение программы:**

Название раздела	Оборудование, материал	Наглядные, дидактические материалы
История возникновения футбола. развития баскетбола в России		Энциклопедия по физической культуре, материалы периодической печати
Правила безопасности ИОТ-21,22,26; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи		Инструкции по технике безопасности, учебник по физической культуре 5 – 9 класс
Техника и тактика футбола	Магнитная доска, фишки,	Видео кассеты, учебные пособия по технике и тактике футбола
Правила соревнований.	Спортзал, основные и вспомогательные ворота хоккейные, мини-футбольные, мячи футбольные, футзальные	Сборник правил игры в футбол
Приём нормативов по технической и специальной подготовке Оборудование и инвентарь	Спортзал, ворота хоккейные, мини-футбольные секундомер, свисток, стойки, фишки, мячи.	Тестовые таблицы по футболу и двигательной подготовленности

• Используемая литература:

• для учителя:

- комплексная программа физического воспитания (А.П.Матвеев, В.И.Лях);

- «Теория и методика подготовки юных футболистов» О.Б.Лапшин;

- «Тренировка вратарей» О.Б.Лапшин;

- программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одном из видов спорта (Футбол);
- сборник правил игры футбол;
- «Футбол в школе» С. Н.Андреев;
- «Энциклопедия по физической культуре»;
- «Настольная книга учителя физической культуры» (Г.И.Погадаев);
- сборники инструкций ИОТ- 21,22,26;
- тестовые таблицы по футболу и двигательной подготовленности учащихся;
- материалы периодической печати;
- для учащихся:
- инструкции по технике безопасности;
- учебники по физической культуре 5 – 9 класс»;
- «Футбол в школе» С. Н.Андреев;
- сборник правил игры футбол ;
- «Энциклопедия по физической культуре»;
- тестовые таблицы по двигательной подготовленности учащихся;
- материалы периодической печати.