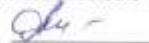


Согласовано

Зам. директора по УВР

МБОУ «СОШ с.Генеральское»

Энгельесского муниципального района

 / В.А.Шейко /

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ

с.Генеральское

Энгельесского муниципального район

 /Н.Г.Журилс
приказ № 119 от 31.08.2016 г



**Рабочая программа
спортивной секции
«Футбол»**

для обучающихся 7-10 классов
МБОУ «СОШ с. Генеральское»
Энгельесского муниципального района
2016-2017 учебный год

Составитель:
Шинтаев Р.К.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Среди многочисленных игровых видов спорта, футбол занимает одно из ведущих мест. Трудно назвать другой вид спорта, который мог бы соперничать с ним в популярности. Нет такого мальчика, который не гонял мяч то ли в своём дворе, то ли на любой свободной площадке, где с помощью двух портфелей размечались ворота, и начиналась самозабвенная игра. Доступность этой игры, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность, разнообразие игровых ситуаций, необходимость проявления большой воли и мужества при преодолении действий соперников делают ценным средством физического воспитания. Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость и многие другие двигательные качества.

Впервые футбол, как спортивная игра, появилась в Англии 26 октября 1863 года в небольшой лондонской таверне на Грейг Куин-Стрит, родились впервые

«Правила игры в футбол», которые состояли из 13 пунктов. Придумали их поклонники нового вида спорта, решившие играть на поле только ногами - в отличии от регби.

В нашей стране футбол быстро приобрел большую популярность и стал номером среди всех видов спорта. А как же не вспомнить наших прославленных футболистов: Л. Яшина, Э. Стрельцова, К. Бескова, В. Иванова, В. Воронина, О. Блохина, которые принесли славу нашему футболу. Одной из главных задач нашего времени должна быть забота о формировании здорового и физически развитого подрастающего поколения, готового к производительному труду и активному участию в общественной жизни. Выполнить эту задачу очень трудно.

Как помочь детям вырасти здоровыми и жизнерадостными? Единственное место, где эту проблему можно успешно решать, остаётся школа. Тренер - преподаватель, способный систематизировать разнообразные игровые упражнения, упорядочить материал по технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Тренировки в школе после уроков не требуют много времени для сбора футболистов, так как они учатся в одной школе и тренер - преподаватель видит их каждый день. Дети хотят играть в футбол, у них есть свои кумиры, на которых они хотят быть похожи и наша задача - помочь им в этом.

Данная программа предусматривает получение юными футболистами начальных навыков и умений игры в футбол. Современный футбол существенно изменил функции игроков, а также к их тактическим достоинствам и техническому уровню. Повысившаяся быстрота в футболе требует более высокой надежности в исполнении технических приёмов, ряд технических приёмов отмирает, как не пригодная для современных футбольных скоростей, на смену им приходят новые приёмы. Данная программа помогает юным футболистам лучше освоить технические приёмы. Климатические условия нашей страны не позволяют юным

футболистам круглый год заниматься на улице. Данная программа помогает освоить основной компонент игры в футбол – технику владения мячом в школьном спортивном зале. В этот период времени производятся различные соревнования по мини – футболу, где на ограниченном пространстве футболисты должны в доли секунды принимать правильные решения и конечно очень хорошо владеть техникой приема мяча. Данная программа позволит юным футболистам регулярно тренироваться, а это позволит им добиться хороших результатов.

Учебно - тематическое планирование

Содержание занятия		Кол-во часов
1	Техника безопасности. Правила игры	1
2	Ведение мяча, дриблинг	1
3	Правила игры в футбол	1
4	Питание, гигиена, экипировка	1
5	Дриблинг	1
6	Передача мяча низом	2
7	Прием мяча	2
8	Удары (техника)	2
9	Удары с ведением	1
10	Передача верхом	3
11	Тренировочная игра	1
12	Комбинации в двойках	2
13	Комбинации в тройках	1
14	Комбинации с ударом	1
15	Тренировочная игра	1

16	Тактические упражнения	1
17	Скоростные упражнения	1
18	Упражнения на ОФП	1
19	Упражнения на общую выносливость	1
20	Тренировочная игра	1
21	Передача мяча	2

22	Удары по воротам	2
23	Тренировочная игра	2
24	Обучение технике работы с мячом	3
25	Передача мяча низом	2
26	Прием мяча	2
27	Тренировочная игра	2
28	Удары (техника)	1
29	Удары по воротам	1
30	Удары ведением	1
31	Удары со штрафного	1
32	Тренировочная игра	2
33	Угловой удар	1
34	Передача верхом	2
35	Удар головой	2
36	Тренировочная игра	2
37	Тактические упражнения	1
38	Скоростные упражнения	2

39	Упражнения по ОФП	2
40	Упражнения на общую выносливость	1
41	Тренировочная игра	2
42	Комбинации в двойках	2
43	Комбинации в тройках	2
44	Комбинации с ударом	1

45	Тренировочная игра	2
46	Удары по воротам	1
47	Удары с ведением	1
48	Штрафные удары	1
49	Тренировочная игра	1
50	Передача верхом	2
51	Удар головой	2
52	Тренировочная игра	2
53	Тактические упражнения	1
54	Скоростные упражнения	2
55	Упражнения на ОФП	2
56	Упражнения на общую выносливость	1
57	Тренировочная игра	1
58	Розыгрыш штрафного удара	2
59	Крученный удар	2
60	Тренировочная игра	1
61	Удары (техника)	1

62	Удары по воротам	1
63	Удар сведением	1
64	Удар со штрафного	1
65	Тренировочная игра	2
66	Передача верхом	2
67	Удары головой	2

68	Тренировочная игра	2
69	Комбинации в двойках	2
70	Комбинации в тройках	2
71	Комбинации с ударом	1
72	Тренировочная игра	1
73	Удар головой	2
74	Тренировочная игра	1

Содержание занятий обучения.

Теоретические занятия.

1. Международные соревнования по футболу. Первенство мира по футболу проводится один раз в четыре года. Соревнования сначала проводятся по круговой системе в группах, а затем по олимпийской системе. Первенство Европы проводится один раз в два года. Соревнования проводятся по той же системе, что и первенство мира, только в них принимает участие меньшее количество европейских государств, победивших в отборочном цикле.

Проводятся соревнования клубных команд в лиге чемпионов, а также в кубке УЕФА.

2. Правила игры в футбол.

Юные футболисты 3 года обучения должны досконально знать правила игры в футбол и правильно трактовать жесты судьи на поле.

Если мяч полностью вышел за линию ворот с внешней стороны от стоек ворот или над перекладиной и последним его коснулся игрок нападающей команды, назначается удар от ворот. Мяч, забитый в ворота не

посредственно

с удара от ворот, не засчитывается. Если игрок, производящий удар от ворот, вновь коснулся мяча после того, как тот выйдет за пределы штрафной площадки, не раньше, чем до него дотронется или им сыграет какой-либо другой игрок, команда соперника получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

Если в своей штрафной площади игрок играет рукой, то судья назначает 11 метровый удар, а игрок получает желтую карточку.

Положения «вне игры» нет, если игрок находится на одной линии с игроками обороны.

За фол последней надежды игрок получает красную карточку и удаляется с поля.

3. Навыки врачебного контроля.

Юные футболисты должны самостоятельно вести дневник самоконтроля. Систематический врачебный контроль за юными футболистами является основой достижений в футболе. Измерение артериального давления. Определение частоты пульса.

4. Установка и разбор игры.

Установка на игру и выполнение этой установки игроками и командой в целом залог успеха в игре, тренер дает установку на игру, а игроки должны точно выполнять эту установку. Огромную роль в достижении успеха играют «стандартные положения». Разнообразие комбинаций при розыгрыше мяча в подобных случаях просто необходимо, и всё это даётся на установке тренером перед началом игры. Если ситуация на поле требует изменений, то тренер делает замены и изменяет тактические действия команды. Разбор игры один из важнейших компонентов в футболе. Определяются ошибки и просчеты как отдельных футболистов, так и команды в целом. Определяются методы и средства, которые помогут исправить эти ошибки и улучшить качества игры команды.

Принципы программы:

Основными принципами планирования занятий по футболу для детей младшего школьного возраста являются:

1. Предметная сторона обучения должна соответствовать личному опыту ребенка и соотноситься с его физическими возможностями;
2. В обучении техническим приемам и движениям используется принцип от очень простого к простому.

Должен знать	Должен уметь
--------------	--------------

обучения		3.
В совершенстве знать все правила игры в футбол, трактовку нарушений во время игры. Какие проводятся международные соревнования по футболу.	В совершенстве владеть техническими приемами: ✓ Остановки мяча всеми частями тела ✓ 2.Передача мяча головой на месте и в движении ✓ 3.В совершенстве выполнять Подкаты ✓ 4.Удары мяча с лета ✓ 5.Разыгрывать стандартные положения.	Ус во ен ие те хн ич ес ки х пр ие мо

в обращения с мячом осуществляется через показ основных приемов самим тренером.

4. Умелое сочетание коллективных и индивидуальных форм обучения.

Ожидаемые результаты

Практические занятия.

1. ОФП юных футболистов. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера, лазание по лестнице, перетягивание каната, упражнения со штангой: толчки, выпрыгивание, приседания. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в сторону, назад, прыжки с подкидного мостика, равновесие при катании на коньках, ведение мяча после кувырков и поворотов. Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег на дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за велосипедом, бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800 метров, дозированный бег по пересеченной местности от 10 минут до 1 часа, спортивные игры.

2.СФП юных футболистов.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, ускорения, рывки на короткие отрезки с мячом из различных положений, прыжки через л\а барьеры и гимнастические скамейки, рывки за мячом по сигналу тренера, бег за лидером без смены и со сменой направления, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны, на месте и продвигаясь вперед, назад. Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание мяча, прыжок через барьер и удар по мячу, ведение мяча с кувырком вперед, прием мяча после отскока от гимнастической скамейки, бег с различной частотой шагов, бег с разметкой с точной постановкой

ступни, ведение мяча с обводкой партнера, эстафеты с прыжками, передачами, ведением мяча, перемещения партнеров в парах с ведением и передачами мяча.

Упражнения на развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках с мячами, игры с удлинением времени и с ограничением количества касаний мяча, круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная с мячами).

3. Обучение технике владения мячом.

1. Остановки мяча всеми частями тела:

- остановка мяча ногами в парах на расстоянии 30 метров друг от друга;
- остановка мяча грудью в парах на расстоянии 15 метров друг от друга;
- остановка мяча головой в парах, когда партнер набрасывает мяч на голову руками.

2. Передача мяча головой на месте и в движении:

- игра головой в парах на месте;
- игра головой в парах в движении;
- игра головой на месте группой юных футболистов.

При выполнении этих приемов используется облегченный мяч.

3. Упражнения в совершенствовании подкатов.

- выполнения подкатов при медленном ведении мяча;
- выполнение подкатов при скорости ведения мяча.

4. Удары мяча с лёта.

- удар слёта левой и правой ногами после передачи мяча партнером руками;
- удары мяча слёта с использованием искусственной стенки;
- удары мяча слёта после подачи его ногой партнерам;

5. Разыгрывание стандартных положений:

- разнообразный розыгрыш угловых ударов;
- розыгрыш свободных ударов;
- розыгрыш штрафных ударов;

4. Обучение ТТЛ

Юные футболисты 3 года обучения должны обладать целым набором ТТД и уметь использовать их в своей практике. Обучение созданию искусственного положения «вне игры», обучение скрытым передачам. Коллективный отбор мяча и прессинг по всему полю и на своей половине. Тактика - тактические игровые действия должны быть настолько отшлифованные, чтобы можно было ещё больше повысить скорость действий, их точность и темп.

Некоторые игровые действия могут стать автоматическими, что значительно расширит творческие возможности игроков.

5. Игры.

Тренировочные игры должны проводится без зрителей, для того, чтобы сохранить подлинно тренировочный характер. Нельзя проводить тренировочные игры с одной и той же командой, так как такие игры в большинстве случаев не достигают желаемого результата, потому что футболисты слишком хорошо изучили друг друга. Вследствие этого возникают не те реакции, которые нужны в действительном соревновании, и технико - технические игровые действия разучиваются и автоматизируются

не так, как это требуется для соревнования. Однако такие игры все же лучше, чем так называемые игры на уменьшенном поле, поэтому надо стараться тренировочные игры проводить против других команд в нормальных условиях, а так же в соответствующих игровых костюмах. Число забитых голов в тренировочных играх не имеет значения.