Администрация Перелюбского муниципального района Саратовской области

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им. М. М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО МБОУ «СОШ им.М.М. Рудченко с. Перелюб» _____/Э.А. Чариев/ Протокол № _____ от «28___» августа 2022__ г.	Заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ им.М.М. Рудченко с. Перелюб» _____/И.В. Седова/ «_29____» августа 20_22_г.	И.о. директора МБОУ «СОШ им.М.М. Рудченко с. Перелюб» _____/ Д.В. Моргун / Приказ № 246____ от «30_____» августа 20_22__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «футбол»

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Возраст детей: мальчики 13--14лет

Срок реализации программы: 1 год

Программа адаптирована.

Автор: Решитько В.Л., Суворов В.В.

Количество часов в год: 122 час.

Для 7-8 ых классов

Составитель: Козурман О.В.

учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании

педагогического совета,

протокол № 246___ от «_30__» августа 20_22___ г

Перелюб 2022__ - 2023__ учебный год

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база.

Программа спортивной секции «Спортивные игры» для мальчиков 8-11классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 7-8классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Назначение данной программы – спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия.

Программа предназначена для мальчиков в возрасте 13-14 лет.

Количество занимающихся в секции – до 15 человек.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол и хоккей

Объём часов, отпущенных на занятия

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 136 часов в год. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 120 минут

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортивными играми
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола
- участие в соревнованиях по футболу
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры

Форма и режим занятий.

Все занятия, которые проводятся в секции, должны носить воспитывающий характер. Руководитель секции разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию занимающихся в секции способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя секции.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий.

Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секции по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по баскетболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый занимающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая

физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать инвентарь.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый юному спортсмену: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая подопечных технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого занимающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель секции должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся.

Предполагаемая результативность курса.

№	Наименование	Возраст		
		12	13	14
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с

момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

После первого года обучения занимающийся в секции ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол расширит кругозор и знания по судейству игры в баскетбол и хоккей

На втором году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность баскетболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

1-й год обучения
Знать: • значение правильного режима дня юного спортсмена; • разбор и изучение правил игры в футбол; • роль капитана команды, его права и обязанности; • правила использования спортивного инвентаря.
Уметь: • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; • управлять своими эмоциями; • владеть игровыми ситуациями на поле; • уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Учебно-тематический план занятий по футболу.
1-ый год обучения.

№	Тема	Количество часов			Перечень УУД обучающихся
		теория	практика	ВСЕГО	
1	Физическая культура и спорт в России.	2	-	*2*	Овладеть знаниями о физической культуре и основными понятиями, сформировать представление о видах спорта в нашей стране и об их развитии.
2	Развитие футбола в России.	2	-	*2*	Овладеть знаниями о развитии баскетбола в России. Развивать стремление к самосовершенствованию.
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	-	*2*	Получить элементарные знания о гигиене, овладеть навыками ведение ЗОЖ, в частности путем закаливания.
4	Правила игры в футбол	4	-	*4*	Изучить правила спортивной игры футбол. Выработка умения работать с различными источниками информации.
5	Место занятий, оборудование.	4	-	*4*	Выработать навык правильного обустройства места проведения занятий, подготовку инвентаря и оборудования до и после занятий. Самоконтроль и взаимоконтроль.
6	Общая и специальная физическая подготовка.	2	42	*44*	Самосовершенствование, воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические и психологические нагрузки.
7	Техника игры в футбол..	10	28	*38*	Выработка навыка самоконтроля и оптимального решения двигательной задачи
8	Тактика игры в футбол.	8	10	*18*	Выработка целеполагания, самоконтроля, видения ситуации и выбора

					оптимального разрешения поставленных задач
9	Участие в соревнованиях по футболу	-	4	*4*	Воспитание чувств коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, умения работать в команде.
10	Медицинское обследование.	-	2	*2*	Саморегуляция, самоконтроль, умение следить за своим здоровьем и организмом
11	Контрольные испытания.	-	2	*2*	Умение сконцентрироваться для прохождения испытаний, выработка самоконтроля и волевых качеств
ИТОГО:		**34**	**88**	**122**	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

спортивной секции

Футбол (7-8кл. мальчики)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теор.	Практ.	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Правила игры в футбол	1	1	0		
2.	Ведение мяча	1	0,3	0,7		
3.	Совершенствование ведения мяча	1	0,3	0,7		
4.	Приём и передача мяча	1	0,3	0,7		
5.	Совершенствование приёма и передачи мяча	1	0,3	0,7		
6.	Дриблинг футболиста	1	0,3	0,7		
7.	Взаимодействия игроков в защите	1	0,3	0,7		
8.	Взаимодействия игроков в нападении	1	0,3	0,7		
9.	Упражнения с мячом в парах	1	0,3	0,7		
10.	Штрафной удар	1	0,3	0,7		
11.	Штрафной удар совершенствование	1	0,2	0,8		
12.	Ведение мяча	1	0,2	0,8		
13.	Передачи в парах	1	0,3	0,7		
14.	Передачи в тройках	1	0,3	0,7		
15.	Передача после ведения	1	0,3	0,7		
16.	Ударпосле ведения	1	0,3	0,7		
17.	Удар после ловли в воздухе	1	0,3	0,7		
18.	Повороты с мячом	1	0,3	0,7		
19.	Подкат	1	0,3	0,7		
20.	Выбивание мяча	1	0,3	0,7		
21.	Дриблинг	1	0,3	0,7		
22.	Жонглирование мячом	1	0,3	0,7		
23.	Упражнения без мяча – физическая подготовка	1	0,3	0,7		
24.	Передачи мяча	1	0,3	0,7		
25.	Розыгрыш аута	1	0,3	0,7		
26.	Отбор мяча у соперника	1	0,3	0,7		
27.	Финт на ведении	1	0,3	0,7		
28.	Финт на бросок	1	0,3	0,7		
29.	Финт на передачу	1	0,3	0,7		
30.	Игра в одно касание	1	0,3	0,7		
31.	Контратака	1	0,3	0,7		
32.	Обманные действия – ложный пас, ложный выпад	1	0,3	0,7		
33.	Групповые обманные действия	1	0,3	0,7		
34.	Совершенствование базовой техники	1	0	1,0		
35.	Тактика позиционногонападения	1	0,3	0,7		
36.	Роль фланговых игроков	1	0,3	0,7		
37.	Завершающие действия фланговых игроков	1	0,3	0,7		

38.	Прорыв по флангу	1	0,3	0,7		
39.	Атака по фронту «веером»	1	0,3	0,7		
40.	Роль центрального игрока	1	0,3	0,7		
41.	Игра через центр	1	0,3	0,7		
42.	Пас назад	1	0,3	0,7		
43.	Длинный пас	1	0,3	0,7		
44.	Комбинация «двойка»	1	0,3	0,7		
45.	Помощь в атаке игроков защиты	1	0,3	0,7		
46.	Контроль мяча	1	0,3	0,7		
47.	Контратака	1	0,3	0,7		
48.	Игра в одно касание	1	0,3	0,7		
49.	Технические действия игроков нападения	1	0,3	0,7		
50.	Тактические действия игроков нападения	1	0,3	0,7		
51.	Выход 3 в 1	1	0,3	0,7		
52.	Выход 2 в 1	1	0,3	0,7		
53.	Бег на коньках по прямой	1	0,3	0,7		
54.	Бег на коньках по повороту	1	0,3	0,7		
55.	Катание задним ходом по прямой	1	0,3	0,7		
56.	Катание задним ходом по по повороту	1	0,3	0,7		
57.	Ведение шайбы по прямой	1	0,3	0,7		
58.	Ведение шайбы с изменением направления	1	0,3	0,7		
59.	Передачи шайбы на месте	1	0,3	0,7		
60.	Передачи шайбы в движении	1	0,3	0,7		
61.	Передачи шйбы в движении в парах	1	0,3	0,7		
62.	Передачи шайбы в тройках	1	0	1,0		
63.	Кистевой бросок	1	0,3	0,7		
64.	Бросок с неудобной руки	1	0,3	0,7		
65.	Бросок с замаха	1	0,3	0,7		
66.	Комбинация ведения и передачи	1	0,3	0,7		
67.	Комбинация ведения и броска	1	0,3	0,7		
68.	Атакующие комбинации	1	0,3	0,7		
69.	Действия в защите	1	0,3	0,7		
70.	Учебная игра	1	0,3	0,7		
71.	Учебная игра	1	0,3	0,7		
72.	Соревнования	1	0,3	0,7		
73.	Соревнования	1	0,3	0,7		
74.	Соревнования	1	0,3	0,7		
75.	Отбор мяча у соперника	1	0,3	0,7		
76.	Прием летящего мяча	1	0,3	0,7		
77.	Обманные действия	1	0,3	0,7		
78.	Групповые обманные действия	1	0,3	0,7		
79.	Совершенствование базовой техники	1	0	1,0		
80.	Выход один на один.	1	0,3	0,7		
81.	Обрыв атаки	1	0,3	0,7		

82.	Короткий пас	1	0,3	0,7		
83.	Длинный пас	1	0,3	0,7		
84.	Технические действия	1	0,3	0,7		
85.	Контроль мяча	1	0,3	0,7		
86.	Удержание мяча	1	0,3	0,7		
87.	Игра в одно касание	1	0,3	0,7		
88.	Контратака	1	0,3	0,7		
89.	Прессинг	1	0,3	0,7		
90.	Взаимодействия игроков нападения и защиты	1	0,3	0,7		
91.	Стандартные положения	1	0,3	0,7		
92.	Футбол по упрощённым правилам	1	0	1,0		
93.	Дриблинг футболиста	1	0,3	0,7		
94.	Контроль мяча	1	0,3	0,7		
95.	Взаимодействия игроков	1	0,3	0,7		
96.	Стандартные положения	1	0,3	0,7		
97.	Технические действия	1	0,3	0,7		
98.	Совершенствование базовой техники	1	0	1,0		
99.	Баскетбол по упрощённым правилам	1	0	1,0		
100.	Практика судейства	1	0	1,0		
101.	Практика судейства	1	0	1,0		
102.	Практика судейства	1	0	1,0		
103	. Штрафной удар совершенствование	1	0	1,0		
104	Ведение мяча	1	0	1,0		
105	Передачи в парах	1	0	1,0		
106	Передачи в тройках	1	0	1,0		
107	Передача в квадрате	1	0	1,0		

108	Передача после ведения	1	0	1,0		
109	Удар после ведения	1	0	1,0		
110	Удар после ловли в воздухе	1	0	1,0		
111	Разворот с мячом	1	0	1,0		
112	Подкат.	1	0	1,0		
113	Выбивание мяча	1	0	1,0		
114	Дриблинг	1	0	1,0		
115	Жонглирование мячом	1	0	1,0		
116	Упражнения без мяча – физическая подготовка	1	0	1,0		
117	Передачи мяча	1	0	1,0		
118	Розыгрыш аута	1	0	1,0		
119	Отбор мяча у соперника	1	0	1,0		
120	Финт на ведении	1	0	1,0		
121	Технические действия	1	0	1,0		
122	Контроль мяча	1	0	1,0		