

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 станицы Павловской

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №1

от 30.08.2020 года

председатель педсовета



А.В. Петрухин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 2 час в неделю

Категория занимающихся: обучающиеся 5-9 классов

Учитель: Коваль Николай Владимирович

Ст. Павловская, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по футболу спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу.

Футбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного футбола, составлена с учетом новых тенденций в футболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Футбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

В большинстве районов нашей страны занятия футболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры..

Целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по футболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям футболом.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методикой для самостоятельных занятий.
5. Достижение возможного для данного возраста уровня развития физических и игровых качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в футбол.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности. Сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Срок реализации программы - 1 учебный год.

2. Тематический план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Теория	2	2		Осваивать теоретические знания по футболу: история, правила, нормативные документы и т.д.
2.	Техническая подготовка	37	1	36	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание технической подготовки..
	Тактическая подготовка	37	4	33	Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать тактические действия, уметь быстро принимать решение о выборе технического приема в конкретной игровой ситуации.
	Развитие двигательных качеств	28		28	Развивать все виды двигательных качеств: сила, ловкость, быстрота, гибкость, координация
Итого:		104	7	97	

3. Содержание деятельности

Модуль 1. Теория(2 часа)

Правила соревнований по футболу. Расстановка игроков на поле. Права и обязанности игроков. Индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите. Групповые технико-тактические действия в нападении и защите. Понятие о системах ведения игры в нападении. Понятие о системах ведения игры в защите. Командные тактические комбинации.

Модуль 2. Техническая подготовка (60 часов)

Техника перемещений футболиста в нападении. Техника владения мячом. Техника перемещений с мячом (без мяча). Техника остановки мяча; передачи мяча. Техника ударов по мячу. Техника приема и передач мяча в защите. Техника игры нападающих. Техника передач мяча в нападении и защите.

Модуль 3. Тактическая подготовка (46 часов)

Тактика индивидуальных действий в нападении; тактика групповых взаимодействий в нападении. Тактика командных действий в нападении. Тактика индивидуальных действий в защите. Тактика групповых взаимодействий в защите. Тактика командных действий в защите. Тактико-технические действия в нападении. Тактико-технические взаимодействия в защите.

Модуль 4. Развитие двигательных качеств (54 часа)

Развитие силы, ловкости, выносливости, координации, гибкости.

4. Предполагаемые результаты реализации программы

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях футболом.
3. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
4. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
5. Развитие двигательных качеств.
6. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
7. Формирование и совершенствование навыков игры в футбол.
8. Создание команды, способной защищать честь школы на районных и краевых соревнованиях. В перспективе – взрослой команды района.
9. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.

5. Формы и виды контроля

Всекубанская спартакиада учащихся, соревнования местного уровня, турниры, открытые матчевые встречи, тренировки.

6. Методические рекомендации

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение спортивных мероприятий, собственно игровая и соревновательная деятельность, просмотр необходимых видеоматериалов.

При работе с воспитанниками применяются такие формы и методы как: словесный, наглядный, практические: игровой, исследовательский, метод критических ситуаций. В основе дидактического материала лежит изучение современных подходов к подготовке юного волейболиста, а также опыт и развитие современного футбола. Включает в себя изучение современной литературы, просмотр матчей с участием лучших спортсменов, спортсменов-олимпийцев, матчевые встречи спортсменов Кубани, России. А также анализ собственной соревновательной деятельности детей.

Для повышения мотивации к занятиям также применяются видео записи Олимпийских игр разных лет, как с участием отечественных футболистов, так и спортсменов других стран, в результате чего повышается дух олимпийского движения воспитанников.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Письмо Министерства образования и науки РФ от 07 июля 2016 г. N 47-11727/1611 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»		
Рабочая программа	1	
Дидактические карточки		
Места проведения занятий		
Футбольное поле	1	
Спортивный зал	1	12 x24 м. и выше
Учебно-практическое		
Стандартные ворота (футбольные)	2	
Футбольные ворота 2x3 м	2	
Скакалки	16	
Мячи набивные различной массы	8	

Мячи футбольные №4	16	
Отбивные сетки	2	
Сетки для мячей	2	
Компрессор для накачивания мячей	1	
Комплект фишек	1	
Конусы тренировочные	20	
Тренировочные манишки	6	
Планшет	1	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата		Оборудование, инвентарь
		по плану	по факту	
1.	Инструктаж по технике безопасности. П/и «Невод».	03.09	03.09	Мячи, свисток, фишки, манишки
2.	Тестирование уровня общей физической подготовки на начало учебного года.	05.09	05.09	Мячи, свисток, фишки, манишки
3.	Тестирование уровня специальной физической подготовки на начало учебного года.	10.09	10.09	Мячи, свисток, фишки, манишки
4.	Специальные упражнения, свободная практика.	12.09	12.09	Мячи, свисток, фишки, манишки
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	17.09	17.09	Мячи, свисток, фишки, манишки
6.	Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	19.09	19.09	Мячи, свисток, фишки, манишки
7.	Бег на короткие дистанции. Игра в «квадрат» в два касания.	24.09	24.09	Мячи, свисток, фишки, манишки
8.	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	26.09	26.09	Мячи, свисток, фишки, манишки
9.	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, игра в мини-футбол.	01.10	01.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
10.	Челночный бег, прыжки через барьер, игра в мини-футбол с ограничением касаний мяча.	03.10	03.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
11.	Рывки по диагоналям 3 раза, игра в мини-футбол, «контроль мяча».	08.10	08.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
12.	Обучение технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	10.10	10.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
13.	Жонглирование мячом.	15.10	15.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
14.	Обучение технике удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Эстафеты.	17.10	17.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
15.	Закрепление техники удара по	22.10	22.10	Мячи, свисток,

	катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра в гандбол.			фишки, манишки
16.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	24.10	24.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
17.	Упражнения на координацию движений. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	29.10	29.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
18.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	31.10	31.10	Мячи, свисток, фишки, манишки
19.	Ускорения. ОРУ и СУ. Обучение технике остановки летящего мяча бедром.	05.11	05.11	Мячи, свисток, фишки, манишки
20.	Обучение технике остановки мяча грудью. Игра в вышибалы.	07.11	07.11	Мячи, свисток, фишки, манишки
21.	Двусторонняя игра в мини-футбол.	12.11	12.11	Мячи, свисток, фишки, манишки
22.	Учебно-тренировочная игра.	14.11	14.11	Мячи, свисток, фишки, манишки
23.	Развитие ловкости. Закрепление техники остановки летящего мяча грудью и бедром.	19.11	19.11	Мячи, свисток, фишки, манишки
24.	Техника ведения мяча по прямой.	21.11	21.11	Мячи, свисток, фишки, манишки
25.	ОРУ и СУ с мячами. Закрепление техники ведения мяча по прямой.	26.11	26.11	Мячи, свисток, фишки, манишки
26.	Обучение технике ведения мяча по кривой (зигзагообразно, восьмеркой).	28.11		Мячи, свисток, фишки, манишки
27.	Игра в мини-футбол без ударов по воротам.	03.12		Мячи, свисток, фишки, манишки
28.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	05.12		Мячи, свисток, фишки, манишки
29.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	10.12		Мячи, свисток, фишки, манишки
30.	Общеразвивающие упражнения с набивным	12.12		Мячи, свисток, фишки, манишки

	мячом, игра в гандбол.			
31.	Игра в мини-футбол на укороченной площадке.	17.12		Мячи, свисток, фишки, манишки
32.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике отбора мяча выбиванием.	19.12		Мячи, свисток, фишки, манишки
33.	Закрепление технике отбора мяча выбиванием. Игра «Борьба за мяч».	24.12		Мячи, свисток, фишки, манишки
34.	Развитие силы. Обучение технике отбора мяча подкатом.	26.12		Мячи, свисток, фишки, манишки
35.	Совершенствование техники отбора мяча подкатом. Упражнение «контроль мяча».	31.12		Мячи, свисток, фишки, манишки
36.	Сочетание приемов в игровых ситуациях: подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра в мини-футбол.	02.01		Мячи, свисток, фишки, манишки
37.	Игра в мини-футбол в три касания.	07.01		Мячи, свисток, фишки, манишки
38.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Игра в «квадрат» одно-два касания.	09.01		Мячи, свисток, фишки, манишки
39.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам.	14.01		Мячи, свисток, фишки, манишки
40.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	16.01		Мячи, свисток, фишки, манишки
41.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	21.01		Мячи, свисток, фишки, манишки
42.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	23.01		Мячи, свисток, фишки, манишки
43.	Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, «квадрат».	28.01		Мячи, свисток, фишки, манишки
44.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	30.01		Мячи, свисток, фишки, манишки

45.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	04.02		Мячи, свисток, фишки, манишки
46.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков и удар с сопротивлением.	06.02		Мячи, свисток, фишки, манишки
47.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	11.02		Мячи, свисток, фишки, манишки
48.	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, удары после ведения мяча змейкой.	13.02		Мячи, свисток, фишки, манишки
49.	Отработка техники передач мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с передачей мяча.	18.02		Мячи, свисток, фишки, манишки
50.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	20.02		Мячи, свисток, фишки, манишки
51.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	25.02		Мячи, свисток, фишки, манишки
52.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Жонглирование мяча.	27.02		Мячи, свисток, фишки, манишки
53.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	04.03		Мячи, свисток, фишки, манишки
54.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	06.03		Мячи, свисток, фишки, манишки
55.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	11.03		Мячи, свисток, фишки, манишки
56.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	13.03		Мячи, свисток, фишки, манишки
57.	Учебно-тренировочная игра.	18.03		Мячи, свисток, фишки, манишки
58.	Обучение технике игры вратаря.	20.03		Мячи, свисток, фишки, манишки

59.	Обучение технике ловли катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений по катящемуся мячу.	25.03		Мячи, свисток, фишки, манишки
60.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	27.03		Мячи, свисток, фишки, манишки
61.	Технические приемы, совершенствование технике приема мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	01.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
62.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	03.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
63.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафета.	08.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
64.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	10.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
65.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	15.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
66.	Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.	17.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
67.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	22.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
68.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	24.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
69.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	29.04		Мячи, свисток, фишки, манишки
70.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	01.05		Мячи, свисток, фишки, манишки
71.	Игра на опережение, старты из различных положений.	06.05		Мячи, свисток, фишки, манишки
72.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	08.05		Мячи, свисток, фишки, манишки
73.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	13.05		Мячи, свисток, фишки, манишки

74.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	15.05		Мячи, свисток, фишки, манишки
75.	Ведение и удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	20.05		Мячи, свисток, фишки, манишки
76.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	22.05		Мячи, свисток, фишки, манишки
77.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	27.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
78.	Двусторонняя учебная игра.	29.05		Мячи, свисток, фишки, манишки
79.	Учебно-тренировочная игра.	03.06		Мячи, свисток, фишки, манишки
80.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	05.06		Мячи, свисток, фишки, манишки
81.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	10.06		Мячи, свисток, фишки, манишки
82.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трех игроков.	12.06		Мячи, свисток, фишки, манишки
83.	Атакующие комбинации флангом и центром.	17.06		Мячи, свисток, фишки, манишки
84.	Обучение тактики игры в нападении «высокий темп атаки».	19.06		Мячи, свисток, фишки, манишки
85.	Совершенствование тактики игры в нападении через игру в одни ворота.	24.06		Мячи, свисток, фишки, манишки
86.	Обучение тактике игры в защите «персональная опека». Упражнение «контроль мяча».	26.06		Мячи, свисток, фишки, манишки
87.	Закрепление тактики игры в защите «персональная опека». Игра в мини-футбол с заданиями.	01.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
88.	Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинированная	03.07		Мячи, свисток, фишки,

	оборона.			манишки
89.	Тактика игры в защите соблюдение принципов страховки и взаимостраховки.	08.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
90.	Тактика отбора мяча. Чеканка мяча.	10.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
91.	Тактические комбинации (в нападении и защите) при угловом.	15.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
92.	Тактические комбинации (в нападении и защите) при штрафном.	17.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
93.	Тактические комбинации (в нападении и защите) при ауте.	22.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
94.	Обучение тактике игры «в стенку».	24.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
95.	Развитие быстроты. Удары по мячу слета и полулета.	29.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
96.	Удары по мячу с носка. Игра в «квадрат» произвольно.	31.07		Мячи, свисток, фишки, манишки
97.	Удары по мячу после передачи мяча партнером. Игра «Самый точный».	05.08		Мячи, свисток, фишки, манишки
98.	Тестирование уровня общей физической подготовки на конец года.	07.08		Мячи, свисток, фишки, манишки
99.	Тестирование уровня специальной физической подготовки на конец года.	12.08		Мячи, свисток, фишки, манишки
100.	Двусторонняя учебная игра.	14.08		Мячи, свисток, фишки, манишки
101.	Специальные упражнения, свободная практика.	19.08		Мячи, свисток, фишки, манишки
102.	Общая и специальная физическая подготовка.	21.08		Мячи, свисток, фишки, манишки
103.	Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, упражнение «квадрат».	26.08		Мячи, свисток, фишки, манишки
104.	Двусторонняя учебная игра.	28.08		Мячи, свисток, фишки, манишки