


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1 имени академика Б.Н. Петрова»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
  
Лимонько Р.И.  
«28» «08» 2018 г

«ПРИНЯТО»  
педагогическим советом  
«29» «08» 2018 г  
протокол № 1



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*секционных занятий по футболу для учащихся 5-9 классов*

*на 2018-2019 учебный год*

Составил: учитель физической культуры  
Кунцевич Игорь Леонардович

# Рабочая учебная программа спортивной секции «Футбол» 5-9 классы

Составлена на основе программы спортивных секций в школе  
автор-составитель А.И.Каинов (2011 г.)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

### Цели и задачи

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

### Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основа знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часу в неделю.

Теория изучается в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футболу) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод «круговое тренировки» предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований, городских соревнованиях по мини-футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Нормативы по физической и технической подготовке**

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

### Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде, формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

### Календарно - тематическое планирование работы спортивной секции по футболу для обучающихся 5-9 классов

№ п/п	Разделы, темы	Дата проведения	
		План	факт
<b>1 четверть (17 ч)</b>			

1.	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра		
2	Основные правила игры в футбол. Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.		
3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.		
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра		
5.	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов		
6.	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам		
7.	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.		
8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.		
9	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.		
10	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра		
11.	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.		
12	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.		
13.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра		
14.	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра		
15.	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.		
16.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.		
17.	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		
<b>2 четверть (15 ч)</b>			
18.	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.		
19.	Товарищеские встречи с командами других школ.		
20.	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.		

21.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.		
22.	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.		
23.	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.		
24.	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра		
25.	Товарищеские встречи		
26.	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.		
27.	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.		
28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 1Двусторонняя игра.		
29.	Упражнения для развития быстро-ты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.		
30.	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.		
31.	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.		
32.	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.		
<b>3 четверть (20 ч)</b>			
33.	Товарищеские встречи.		
34.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.		
35.	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра		
36.	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.		

37.	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра		
38.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.		
39.	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра		
40.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра		
41.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра		
42.	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.		
43.	Закрепление техники владения мячом и перемещений.		
44.	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра		
45.	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.		
46.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра.		
47.	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.		
48.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
49.	Товарищеские встречи		
50.	Тактика свободного нападения Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра		
51.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.		
52.	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.		
<b>4 четверть (17 ч)</b>			
53.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.		
54.	Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра		



55	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра		
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра		
57	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.		
58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.		
59	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.		
60	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.		
61	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.		
62	Товарищеские встречи		
63.	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра		
64	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра		
65	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.		
66	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра		
67	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра		
68	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов Игра		

