

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Старокарасукская средняя общеобразовательная школа**

**Программа спортивной секции
«Кожаный мяч»**

Руководитель: Жубанищев А.Ж.

2015 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с авторской работой Клещева Ю.И. «Футбол» Учебное пособие – М: Спорт Академ Пресс, 2002г. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М: Спорт Академ Пресс, 2002г.

Все занимающиеся в школьной секции делятся в зависимости от возраста на учебные группы: младшая (11 – 13 лет), старшая (14 – 16 лет). Таким образом, программа кружка «Кожаный мяч» рассчитана на три года. Желающее записаться в кружок должны получить разрешение врача.

Занятия проводятся руководителем секции 1 раз в неделю по 1 часу. Они направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Учебная работа в кружке осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-20 минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучающиеся/, кроме того, выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

В работе с кружковцами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Основными задачами являются:

- профилактика, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни;

- расширить и углубить знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;

- формировать стойкую мотивацию для систематических занятий различными видами спорта, в частности, футболом;

- пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;

- укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;

- популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол;

Функциональная направленность секции по футболу заключается в подготовке мальчиков (юношей) к участию в составе команды класса, учебной группы, сборной команды учреждения образования в играх по футболу, будь то первенство учреждения образования или чемпионат города, района, села и т.п.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к секции по футболу является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения, к практическим занятиям по футболу и участию в соревнованиях не допускаются.

Следует учитывать еще один существенный фактор – секция по футболу проводится еженедельно два раза в неделю по одному часу (вторник и четверг) в течение всего учебного года практически для всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, группе лечебной физической культуры.

Список литературы и рекомендуемые сайты

Библиографический список литературы в помощь учителю физической культуры

1. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
2. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.
3. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
4. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)-М.: Советский спорт, 2003.-112с.
5. Клещев Ю.И. Футбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Сущность игры. Краткие сведения о её развитии. Разминка футболиста.	1	
2-3	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма.	2	
4	Удары по мячу головой. Удары на точность партнёру и в ворота.	1	
5-6	Ведение и остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	
7-8	Техника игры вратаря. Основная стойка, передвижение в воротах приставным шагом и скачками.	2	
9-10	Тактические действия полевых игроков. Расположение игроков на футбольном поле. Передача мяча открывшемуся партнёру. Выбор места для получения мяча.	2	
11	Простейшие комбинации при начале игры, при подаче углового, при выбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. Учебная игра.	1	
12	Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах. Розыгрыш свободного удара от своих ворот.	1	
13	Выбрасывание мяча открывшемуся партнёру. Учебно-тренировочная игра.	1	
14-15	Совершенствование ударов по мячу ногой. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары и удары по мячу с полулёта.	2	
16	Удары по мячу головой. Удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.	1	
17	Остановка мячей на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.	1	
18-19	Ложные движения и ложная передача мяча партнёру. Учебно-тренировочная игра.	2	
20	Резаные удары внешней и внутренней частями подъёма по летящему мячу. Бросок мяча подъёмом.	1	
21-22	Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. Удары по мячу головой.	2	
23-24	Удары в прыжке с падением. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча	2	
25	Остановка подъёмом опускающегося мяча, грудью -летящего мяча.	1	
26-27	Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Двусторонняя игра в	2	

28	Выполнение двух следующих один за другим финтов. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате», и подкате.	1	
29	Удары по мячу на точность, силу и дальность. Удары в прыжке с падением.	1	
30	Удары по мячу серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180 градусов.	1	
31-32	Удары по мячу в цель и двигающемуся партнёру. Удары по мячу лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча различными способами, выполняя прыжки с наименьшей затратой времени.	2	
33	Остановка мяча на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча	1	
34	Ведение мяча различными способами, применяя финты.	1	
35	Разучивание финтов с учётом развития двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов.	1	
36	Тактика игры в нападении. Создание численного перевеса в атаке за счёт скоростного маневрирования по футболу и за счёт подключения из глубины обороны полузащитников и защитников.	1	