

МОБУ «Нурминская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании педсовета
№ 1
от «30» августа 2017г.



Утверждаю
Директор школы
/А.П. Степанов/
08 2017 г.

**Программа
внеурочной деятельности обучающихся
«Футбол»(5 – 10 кл.)**

Для детей в возрасте от 10 до 16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Направление: спортивное

Руководитель кружка:
Эшплатова Любовь Климентьевна,
учитель физкультуры

с. Нурма
2017 г.

Пояснительная записка

Цели и задачи дополнительной образовательной программы по футболу:

- укрепление здоровья и закаливание организма,
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом,
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движения, владение техническими приёмами,
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола,
- участие в соревнованиях по футболу,
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, техники и тактики, правил игры в футбол.

Возраст детей, посещающих кружок по футболу: 11-16 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- 1) сдача контрольных нормативов,
- 2) овладение технической и тактической игрой футбола,
- 3) участие в соревнованиях по футболу.

Программа

1. Теоретические сведения. 6 ч. В процессе тренировки даются.

1.1. Исторические сведения.

Родина футбола. Первая футбольная ассоциация. Первый национальный чемпионат.

1.2. Первая всесоюзная спартакиада в Москве.

1.3. Краткие правила игры в футбол.

Размеры площадки. Ворота. Мяч. Состав. Форма. Игровое время. Начало игры. Начальный удар. Мяч вне игры. Вбрасывание. Удар от ворот. Угловой удар. Свободный удар. Штрафной удар. 11 метровый удар. Положение вне игры. Взятие ворот. Замена. Дисциплинарные санкции и команда победитель.

2. Общая и специальная физическая подготовка. 25 часов

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. (2 часа)

Различные положения рук, круговые вращения, наклоны, приседания и выпады, прыжки. Упражнения для формирования правильной осанки.

2.2. Упражнения с набивным мячом. (2 часа)

Броски мяча партнеру двумя руками от груди и из-за головы снизу. Подбрасывание мяча и ловля. Перекатывание набивного мяча партнеру в положении сидя.

2.3. Упражнения в висах и упорах. (2 часа)

Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

2.4. Легкоатлетические упражнения. (2 часа)

Бег с ускорением до 60 метров, бег с высокого старта до 60 метров. Бег повторный до 6х30 метров, 4х50 метров.

2.5. Подвижные игры и эстафеты. (12 часов) 3 часа

«Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий.

2.6 Спортивные игры. 5 часов

Игры малыми группами, полным составом, игра лидеров.

2.7 Специальные упражнения для развития быстроты. 4 часа

Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

2.8 Специальные упражнения для развития ловкости. 2 часа

Имитация удара ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом»

2.9 Упражнения для развития дистанционной скорости. 3 часа

Ускорения на 15,30 метров. Бег «змейкой» между расставленными различным положении стойками для обводки. Бег с изменением скорости.

3. Техника игры в футбол. 25 часов + 17. (теория)

3.1 Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, 3 часа приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх, повороты, остановки.

3.2 Удары по мячу ногой. 4 часа

Право, левой, внутренней и внешней частью подъема. Выполнение удара после остановки. Удар по летящему мячу, удары на точность.

3.3 Удары по мячу головой. 4 часа

Серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

3.4 Остановка мяча. 3 часа

Подоймой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча.

3.5 Ведение мяча. 5 часов

Внешней частью, внутренней частью стопы подъема и внутренней стороной стопы. Ускорения и рывки не теряя контроль над мячом.

3.6 Обманные движение (финты). (5-минут) 3 часа

Неожиданный рывок с мячом. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. Ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком.

3.7 Отбор мяча. Быстрый выход на мяч с целью опередить соперника которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом. 3 часа

4.3.1 Тактика игры в футбол. 20г.

4.1 Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия с мячом). 3 часа
Определение игровой ситуации. Применение остановок в зависимости от направления траектории и скорости мяча. Применение различных видов обводки. Правильное расположение на футбольном поле. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачу низом или верхом.

4.2 Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия с мячом.) 3 часа

Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартной ситуации.

4.3 Тактика вратаря. 2 часа

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

4.4 Учебные и тренировочные игры. 10г.

Игры малыми и полными составами, применяя изученный программный материал.

Учебно -тематический план дополнительной образовательной программы

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	1. Теоретические сведения	6	6	-
	1.1. Исторические сведения	1	1	-
	1.2. Первая всесоюзная спартакиада в Москве	1	1	
	1.3. Краткие правила игры в футбол	4	4	-
	2. Общая и специальная физическая подготовка	25		25
	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1
	2.2. Упражнения с набивным мячом	2	-	2
	2.3. Упражнения в висах и упорах	2	-	2
	2.4. Легкоатлетические упражнения	3	-	3
	2.5. Подвижные игры и эстафеты	3	-	3
	2.6. Спортивные игры	5	-	5
	2.7. Специальные упражнения для развития быстроты	4	-	4
	2.8. Упражнения для развития дистанционной скорости	3	-	3
	2.9. Специальные упражнения для развития ловкости	2	-	2
	3. Техника игры в футбол	26	1	25
	3.1. Техника передвижения	3	-	3
	3.2. Удары по мячу ногой	4	-	4
	3.3. Удары по мячу головой	4	-	4
	3.4. Остановка мяча	3	-	3
	3.5. Ведение мяча	5	-	5
	3.6. Обманные движение (финты)	3	-	3
	3.7. Отбор мяча	3	-	3
	4. Тактика игры в футбол	20	-	20
	4.1. Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия с мячом)	3	-	3
	4.2. Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия с мячом)	3	-	3
	4.3. Тактика вратаря	2	-	2
	4.4. Учебные и тренировочные игры	12	-	12
	Итого	77	7	70

Для занятий кружка по футболу необходимо иметь следующий инвентарь:

- стойки для обводки 10
- стойки для подвески мячей 2
- переносные ворота
- скакалки 15
- мячи набивные 15
- гантели 15
- гимнастические скамейки 4
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты 10
- футбольные мячи 15

Список использованной литературы

Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров под ред. Ю.Ф. Буйлин, З.И. Знаменская и др. М.: Физкультура и спорт, 1981 г.

Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основа знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003 г.

Теория и организация адаптивной физической культуры / под общей ред. профессора С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2005 г.

Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие, М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002 г.

Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре, М.: Спорт Академ Пресс, 2002 г.

Спортивные игры. Под ред. В.Д. Ковалева, М.: Просвещение. 1988 г.