

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЖЕЛЕЗНОГОРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ДО «ФУТБОЛ»

5-9 КЛАССЫ

(НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

(КЛАСС, ПАРАЛЛЕЛЬ)

ПЕТРОВ С.А.

(Ф.И.О. ПЕДАГОГА)

г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК

Нормативно - правовое обеспечение рабочей программы

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

- федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273 (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089);
- постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.);
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года»;
- письмо Рособрнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 "О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях";
- федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2014–2015 учебный год утверждённый Приказом Минобрнауки России РФ 31.03.2014 №253;
- приказ Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253;
- устав краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Железногорский кадетский корпус»;
- учебный план КГБОУ «Железногорский кадетский корпус»;
- *примерная программа основного общего образования по физической культуре;*
- основная образовательная программа основного общего образования, (среднего общего образования) краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Железногорский кадетский корпус»;
- нормативные правовые документы локального уровня.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для

овладения игрой и футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи

Обучение школьников игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Целью обучения игре в футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Требования к уровню подготовки

В результате освоения программы по «Футболу» учащийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия спортивных игр согласно возрасту;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по футболу.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В соответствии с основной образовательной программой основного общего образования краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Железногорский кадетский корпус»; учебным планом КГБОУ «Железногорский кадетский корпус»; годовым календарным графиком на 2016-2017 учебный год на освоение программы «Футбол» отводится 204 часа (6 часов в неделю).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание учебного предмета

1. Теоретический раздел.

Подробно знакомит учащихся с техникой безопасности, гигиеной, режимом, самоконтролем, оказанием первой помощи при травмировании, историей развития футбола в России и за рубежом, влиянием

физических упражнений на организм, с общими основами методики обучения и тренировки, с техникой, тактикой игры, правилами соревнований, с установкой перед играми и разбором проведенных игр.

2. Практический раздел.

Включает в себя общефизическую, техническую и тактическую подготовку.

ОФП ставит цель - развить физические качества учащихся, подготовить все системы организма для освоения игровых навыков и умений. Последовательно развиваемые физические качества должны эффективно проявляться в выполнении технических приемов, тактических действий, а также в играх и соревнованиях.

ОРУ предназначаются для общего развития организма, его функциональных систем. К ним относят:

- Упражнения без предметов. В основе этих упражнений лежит применение системы стретчинга. Упражнения стретчинга является обязательной частью разминки. После общей разминки (бег, ходьба, прыжки, бег с заданием, приставные шаги и пр.) должны обязательно следовать упражнения стретчинга.

Основой правильной разминки стретчинга является медленные, послабляющие индивидуальные упражнения, сконцентрированные именно на той группе мышц, на которые направлено данное упражнение.

- Упражнения с предметами. Включают в себя упражнения с футбольными, набивными мячами (вес мяча от 1кг до 3кг), упражнения на гимнастических снарядах, спортивные и подвижные игры.

Техническая подготовка. Под технической подготовкой учащихся понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития учащихся.

Технические приемы – это средства ведения игры. Техника передвижения учащегося – технический прием ведения игры. К ведению игры без мяча относят: стойки и перемещения (бег, прыжки, остановки, повороты). Игрок должен уметь играть в стойке футболиста, перемещаться бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, быстро менять способ передвижения, скорость и направление движения, с места и разбега, владеть своим телом, как в опорном, так и в безопорном положении, резко останавливаться и поворачиваться на месте и во время бега.

Техника владения мячом включает ведение, удары, остановки, обманные движения (финты), отбор мяча.

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков с мячом. При этом мяч находится под их постоянным контролем.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами.

Остановка мяча. Цель остановки мяча – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления целесообразных дальнейших действий. Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

Обманные движения (финты) – это игровые приемы и действия футболиста, посредством которых маскируются истинные намерения игрока, соперник вводится в заблуждение, финты вынуждают соперника потерять равновесие или покинуть удобную позицию. Финты выполняются в нападении и в защите, без мяча и с мячом.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником, во время его владения, и передачи мяча. Для отбора мяча имеют решающее значение выбор позиций и быстрота реагирования на игровую ситуацию.

Тактическая подготовка.

Под тактикой футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в конкретном матче. Решению тактических задач подчинены физическая, психологическая и техническая подготовки.

Под тактикой нападения понимают организованные действия игроков команды, владеющей мячом, направленные на взятие ворот соперника. Основу тактики нападения составляют индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные тактические действия в нападении – это действия игрока, основанные на оценке игровой ситуации и применении в зависимости от нее технико-тактических действий.

Групповые тактические действия – взаимодействие двух и более игроков для преодоления организованной обороны команды соперника (комбинации). Различают комбинации во время игры и во время розыгрыша стандартных положений.

Командно- тактические действия в нападении объединяют усилия всех игроков, придают скорость и организованность игре. Выбор тактики в каждом отдельном случае зависит от стоящих перед командой задач и соотношения сил с соперником. При любых тактических системах, командная тактика осуществляется посредством двух видов действий быстрого и постепенного нападения.

Тактика защиты. Под тактикой защиты понимают организованные действия команды, не владеющей мячом, направленные на разрушение атаки команды противника и овладение мячом. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых, и командных действий.

Индивидуальные тактические действия состоят из противодействия игроку без мяча и с мячом.

Групповые тактические действия направлены на противодействия комбинационной игре команды соперника.

Командно-тактические действия в защите заключаются в организованных действиях всех игроков команды направленных на противодействие атаке команды соперников, защиту ворот и борьбу за мяч.

Участие в соревнованиях играх

Игровая подготовка включает в себя соревнования игровых действий направленных на координацию тактических и технических приемов владения игрой. Объединение игровых действий в рамках комбинаций, коллективному решению игровых ситуаций, совершенствование творческого мышления занимающихся, где их индивидуальные действия способствуют наилучшему решению задач коллектива.

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование тем занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	ТБ при занятиях футболом . Ведение и остановка мяча.	2		
2	Передача мяча на 25-30 м (отработка)	2		
3	Жонглирование мяча.	2		
4	Удары по воротам с 16 м.	2		
5	Ведение мяча между стойками.	2		
6	Игра в» квадрат» 4-2, 3-2.	2		
7	Остановка мяча грудью.	2		
8	Вбрасывание аута. Учебная игра.	2		
9	11 м. удары.	2		
10	Передача мяча в дно касание.	2		
11	Угловые удары, удары после подачи.	2		
12	Ведение мяча с ударом по воротам.	2		
13	Удары по воротам внешней и внутренней стороной стопы.	2		
14	Штрафные удары и розыгрыши.	2		
15	Товарищеская встреча 7-8 класс.	2		
16	Товарищеская встреча 6-7 класс.	2		
17	Блиц-турнир 7-10 класс.	2		
18	Жонглирование мяча. «Квадрат».	2		
19	Мини-футбол. Техника, тактика.	2		
20	Повторение - удары по воротам внешней и внутренней стороной стопы.	2		
21	Ведение и остановка мяча подошвой.	2		
22	Повторение - ведение и остановка мяча подошвой.	2		
23	Передача мяча на месте и в движении.	2		
24	Повторение - передача мяча на месте и в движении.	2		
25	Удары по воротам.	2		
26	Повторение - удары по воротам.	2		
27	ТБ при занятиях футболом .ОФП, бег, отжимание, подтягивание.	2		
28	Повторение - удары по воротам.	2		
29	Удары после передач.	2		
30	Повторение - удары после передач.	2		
31	Выход на ворота 2-1, 3-1.	2		
32	Повторение - выход на ворота 2-1, 3-1.	2		
33	Игра «квадрат» 4-2, 3-1.	2		
34	Розыгрыш стандартных положений.	2		

35	Повторение - розыгрыш стандартных положений.	2		
36	Угловые удары и их завершение.	2		
37	Повторение - угловые удары и их завершение.	2		
38	Жонглирование мяча в парах.	2		
39	Повторение - жонглирование мяча в парах.	2		
40	Удары головой после подач.	2		
41	Повторение - удары головой после подач.	2		
42	Учебная игра.	2		
43	Жонглирование, удары по воротам.	2		
44	Жонглирование, удары по воротам.	2		
45	Удары головой в прыжке.	2		
46	Повторение - удары головой в прыжке.	2		
47	Выход 1 на 1.	2		
48	Повторение - выход 1 на 1.	2		
49	Ведение мяча с изменением направления.	2		
50	Повторение - ведение мяча с изменением направления.	2		
51	Удары после обвода стоек.	2		
52	Повторение - удары после обвода стоек.	2		
53	Учебная игра 5 на 5.	2		
54	Игра в «квадрат» 4-2.	2		
55	Розыгрыш стандартных положений.	2		
56	Повторение - розыгрыш стандартных положений.	2		
57	Штрафные удары.	2		
58	Повторение - штрафные удары.	2		
59	Учебная игра.	2		
60	Зонная защита.	2		
61	Повторение - зонная защита.	2		
62	Удары по мячу после отскока от пола.	2		
63	Повторение - удары по мячу после отскока от пола.	2		
64	Передача мяча на дальность.	2		
65	Повторение-передача мяча на дальность.	2		
66	Ведение мяча с изменением направления.	2		
67	Повторение - ведение мяча с изменением направления.	2		
68	Удары по мячу с лета..	2		
69	Повторение - удары по мячу с лета..	2		
70	ОФП. Кросс до 3000 м.	2		
71	Учебная игра.	2		
72	Игра в «стенку» с ударом по воротам.	2		
73	Обработка мяча подошвой.	2		
74	Повторение - обработка мяча подошвой.	2		
75	Учебная игра.	2		
76	Ведение мяча подошвой.	2		

77	Повторение - ведение мяча подошвой.	2		
78	Остановка мяча грудью.	2		
79	ТБ при игре в футбол. Учебная игра.	2		
80	Повторение –остановка мяча грудью.	2		
81	Жонглирование мяча.	2		
82	Повторение жонглирование мяча.	2		
83	Товарищеские встречи.	2		
84	ОФП. Подтягивание, отжимание, пресс.	2		
85	Розыгрыш стандартных положений.	2		
86	Повторение - розыгрыш стандартных положений.	2		
87	Товарищеские встречи.	2		
88	Угловой удар.	2		
89	Повторение – удар головой.	2		
90	Кросс 1500 м.	2		
91	Вбрасывание «аута».	2		
92	Удары головой после передачи.(работа в парах)	2		
93	Повторение - удары головой после передачи.(работа в парах)	2		
94	Жонглирование мяча.	2		
95	Повторение - жонглирование мяча.	2		
96	Товарищеские встречи.	2		
97	Игра в «квадрат» 4-2.	2		
98	11 метровые удары.	2		
99	Повторение 11 метровых ударов.	2		
100	Жонглирование мяча.	2		
101	Передача мяча в движении.	2		
102	Повторение передачи мяча в движении. Зачет.	2		
Всего :	102 X 2 ч.=204 ч.			

Контрольно-измерительные материалы

Составлены на основе:

- 1) примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- 2) основной образовательной программы основного общего образования, краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Железнодорожный кадетский корпус»;
- 3) Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев. В. С. Левин. К. В. Еременко. - М.: Советский спорт. 2010.

Нормативные требования для учащихся

Контрольное упражнение	Оценка			
	«3»	«4»	«5»	
Общая подготовленность				
Бег 30 м., с.	5.4	4.9	4.5	
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	9.0	8.6	8.1	
Тест Купера, м.	2450	2550	2650	
Прыжок в длину с места, см.	215	225	230	
Бег 300 м, с	46.0	44.0	42.0	
Специальная подготовленность				
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	6	7	8	
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	5.5	5.3	5.1	
Бег 5x30 м., с ведением мяча, с.	30.0	28.0	26.5	
Жонглирование мяча (комплексное)	Кол-во ударов	28	31	35
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	5	6	7	
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.			+	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

ЛИТЕРАТУРА

- 1, Мини-футбол (футзал) : - Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.:
2. ФиС. 1978. - Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение. 1989.
3. 3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание. 2000.
4. 4. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС. 1980.
5. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС. 1983.
6. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.
8. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки,- М.: Терра-Спорт.2000,(Библиотечка тренера)

Оборудование:

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический

4. Перекладина гимнастическая
5. Брусья гимнастические параллельные
6. Канат для лазанья с механизмом крепления
7. Мост гимнастический подкидной
8. Скамейка гимнастическая жесткая
9. Комплект навесного оборудования
10. Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей
11. Скамья атлетическая наклонная
12. Стойка для штанги
13. Штанги тренировочные
14. Гантели наборные
15. Маты гимнастические
16. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)
17. Мяч малый (теннисный)
18. Скакалка гимнастическая
19. Планка для прыжков в высоту
20. Стойки для прыжков в высоту
21. Флажки разметочные на опоре
22. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Электронные средства обучения:

ЦОР:

1. «Влияние физической нагрузки на формирование скелета и мышц человека»
2. «Основы методики развития физических способностей человека»
3. «Пагубность вредных привычек и их профилактика»