

Рассмотрено:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2022 г



Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №1
с/Новые Атаги»
Э.М.Байсагурова
29.08.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

(Базовый уровень)

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Автор программы:
Юсупов Р.З.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной направленности «Футбол»

Срок реализации программы 2022 -2023 уч. год

Возраст обучающихся 12-15 лет

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 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 мини-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 «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (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.

Для занятий в секции по «Футболу» в 5–11 классах по данной программе отводится 3 часа в неделю, что составляет в целом за учебный год 102 часа.

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.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) 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 круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. 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
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 400м (сек)				67,0	65,0
6-минутный бег (м)			1400	1500	
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0

Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50
Бросок мяча на дальность (м)				20	24

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 в секции ПДО по ФУТБОЛУ

Количество часов по программе 102

№	Содержание материала	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1		
2	Основные правила игры в футбол	1		
3	Техника передвижения игрока.	1		
4	Удар внутренней стороной стопы.			
5	Остановка мяча.	1		
6	Остановка катящегося мяча подошвой.	1		
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
8	Ведение мяча	1		
9	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1		
10	Удар носком	1		
11	Удар серединой лба на месте	1		
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		
13	Ведение мяча в различных направлениях.	1		
14	Ведение мяча с различной скоростью.	1		
15	Ведение мяча в различных направлениях.	1		
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
17	Ведение мяча с различной скоростью.	1		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		
19	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		
21	Комбинации из освоенных элементов.	1		
22	Техника владения мячом.	1		
23	Техника ударов по мячу.	1		
24	Техника остановок мяча	1		
25	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1		
26	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1		
27	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1		
28	Техника ведения мяча.	1		
29	Техника защитных действий.	1		

30	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1		
31	Обманные движения (финты).	1		
32	Остановка опускающегося мяча.	1		
33	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1		
34	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		
36	Обманные движения (финты)	1		
37	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
38	Комбинации из освоенных элементов.	1		
39	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1		
40	Резаные удары.	1		
41	Удар по мячу серединой лба.	1		
42	Удар боковой частью лба.	1		
43	Остановка катящегося мяча подошвой.	1		
44	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
45	Остановка мяча грудью.	1		
46	Техника ведения мяча.	1		
47	Техника защитных действий.	1		
48	Отбор мяча подкатом	1		
49	Финт уходом	1		
50	Финт ударом	1		
51	Финт остановкой	1		
52	Тактические действия в защите	1		
53	Тактические действия в нападении	1		
54	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1		
55	Двухсторонняя игра	1		
56	Двухсторонняя игра	1		
57	Техника ударов по мячу.	1		
58	Техника остановок мяча	1		
59	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1		
60	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1		
61	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1		

62	Техника ведения мяча.	1		
63	Техника защитных действий.	1		
64	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1		
65	Обманные движения (финты).	1		
66	Остановка опускающегося мяча.	1		
67	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1		
68	Вбрасывание мяча из-за боковой линии ✓	1		
69	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		
70	Обманные движения (финты)	1		
71	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
72	Комбинации из освоенных элементов.	1		
73	Удар по летящему мячу средней частью подъема.			
74	Резаные удары.	1		
75	Удар по мячу серединой лба.	1		
76	Удар боковой частью лба.	1		
77	Остановка катящегося мяча подошвой.	1		
78	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
79	Остановка мяча грудью.	1		
80	Техника ведения мяча.	1		
81	Техника защитных действий.	1		
82	Отбор мяча подкатом	1		
83	Тактические действия в защите	1		
84	Тактические действия в нападении	1		
85	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1		
86	Двухсторонняя игра	1		
87	Двухсторонняя игра	1		
88	Техника ударов по мячу.	1		
89	Техника остановок мяча	1		
90	Финт уходом	1		
91	Финт ударом	1		
92	Финт остановкой	1		
93	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1		

94	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1		
95	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1		
96	Техника ведения мяча.	1		
97	Техника защитных действий.	1		
98	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1		
99	Финт остановкой	1		
100	Тактические действия в защите	1		
101	Тактические действия в нападении	1		
102	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1		
	Итого:	102		