

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 | | |