


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора школы по
воспитательной работе


Белозерова И.В.
(подпись)

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ № 2
О.А. Тищенко
(подпись)
приказом № 412
от «29» августа 2023 г.



ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Футбол»

Программа составлена на основе программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Футбол» под редакцией А.В. Долинской.

Программа рассчитана на детей в возрасте – 10-17 лет
Срок реализации программы – 1 год
Педагог – Мазиев Семен Вячеславович

с. Труновское 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции «Футбол». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Цели и задачи

Игра в футбол (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 футболу (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.

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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

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.

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1. Общая физическая подготовка	42	15	12	15
2. Специальная физическая подготовка	17	5	6	6
3. Техническая подготовка	46	10	21	15
4. Тактическая подготовка	17	3	6	8
5. Теоретическая подготовка	6	2	2	2
6. Учебные и тренировочные игры	73	35	20	18
7. Участие в соревнованиях	9	-	3	6
Общее количество часов	210	70	70	70

Оснащённость образовательного процесса спортивным инвентарём и оборудованием

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии	Необходимый минимум
Планка для прыжков в высоту	1	1
Стойки для прыжков в высоту	2	2
Маты гимнастические	15	6
Биты Малые	8	0,5 от числа уч-ся в кл.

мячи		10	0,5 от числа уч-ся в группе.
Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)		20	1,5 раза больше чем число учащихся в группе
Маты гимнастические	Козёл	25	6
гимнастический	Конь	1	1
гимнастический	Мостик	1	1
гимнастический подкидной	Бревно	1	2
гимнастическое высокое	Канат для	1	4
лазания с механизмом крепления		2	
Перекладина гимнастическая	Скамейка	1	
гимнастическая	Стенка	3	
гимнастическая		4	
Ворота мини-футбольные с сеткой	Футбольные	2	2
мячи	Мини-футбольные мячи	1	0,5 от числа уч-ся
Стойки низкие		8	0,5 от числа уч-ся
		10	8
Скакалка гимнастическая	Палка	12	0,5 от числа уч-ся в .
гимнастическая	Обруч	12	0,5 от числа уч-ся в
гимнастический	Гантели наборные	6	0,5 от числа уч-ся в
		4	4

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование 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.

Рабочий план спортивной секции по футболу. 2-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теория	История футбола	2	1-2	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	
2	Техническая подготовка	Остановка, передача мяча	3	3-5	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			3	6-8	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		Ведение мяча	3	9-11	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			3	12-14	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

		3	15-17	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
	Остановка мяча	4	18-21	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		3	22-24	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		4	25-28	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
	Удары по мячу	3	29-31	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		3	32-34	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		3	35-37	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		3	38-40	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

Тактиче ская подгото вка			3	41-43	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			3	44-46	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			4	47-50	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			3	51-53	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			4	54-57	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			3	58-60	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			8	61-68	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
		2	69-70	резервные занятия				

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.