

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ПСТ. ПРИУРАЛЬСКИЙ

Принято
педагогическим советом
протокол № 2 от 03.11.2023 г.



Утверждена
и.о. директора МОУ «СОШ»
пг. Приуральский
Пешкова Н. Л.
приказ № 130/2 от 03.11.2023 г.

Рабочая программа

По курсу внеурочной деятельности

по спортивно - оздоровительному направлению

«Футбол»

Год реализации: 1 года

Возраст учащихся: 9-17 лет

Хуснуллина Ракиба Рагиповна

Высшая квалификационная категория

Пст.Приуральский

2023-2024 учебный год

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 «Основа 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 учащиеся 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 | 17 лет |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 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, 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.

Учебно-тематический план

| № по порядку | Наименование раздела | Кол-во часов |
|--------------|---|------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | В процесс е занятий |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся футболом | |
| 3. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | |
| 4. | Основы методики обучения в футбол | 14 |
| 5. | Подвижные игры с элементами футбола | 8 |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка | 14 |
| 7. | Основы техники и тактики игры в футбол | 30 |
| 8. | Контрольные игры и соревнования по футболу | 2 |
| 9. | Контрольные испытания | 3 |
| 10. | Всего | 68 |

Календарно – тематическое планирование

| № по порядку | Тема занятия | Кол-во часов |
|--------------|-------------------------------------|--------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2. | Специальные упражнения. | 1 |
| 3. | Физическая подготовка. | 1 |
| 4. | Физическая подготовка. | 1 |
| 5. | Физическая подготовка. | 1 |
| 6. | Физическая подготовка. | 1 |

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 7. | Физическая подготовка. | 1 |
| 8. | Физическая подготовка. | 1 |
| 9. | Физическая подготовка. | 1 |
| 10. | Физическая подготовка. | 1 |
| 11. | Техника передвижения | 1 |
| 12. | Передвижение спиной вперед | 1 |
| 13. | Ведение мяча | 1 |
| 14. | Остановка мяча | 1 |
| 15. | Бег в сочетании с ходьбой | 1 |
| 16. | Подвижные игры. | 1 |
| 17. | Удар по мячу | 1 |
| 18. | Чеканка мяча | 1 |
| 19. | Подтягивание, приседание, пресс. | 1 |
| 20. | Длительный бег | 1 |
| 21. | Игра в вышибалы | 1 |
| 22. | Отработка ударов по мячу | 1 |
| 23. | Учебная игра. | 1 |
| 24. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 1 |
| 25. | Двусторонняя игра. | 1 |
| 26. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 1 |
| 27. | Техника приемов | |
| 28. | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 29. | Ведение мяча с ударом | 1 |
| 30. | Обводка | 1 |
| 31. | Отработка ударов | 1 |

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 32. | Футбол | 1 |
| 33. | Силовые упражнения | 1 |
| 34. | Ведение мяча | 1 |
| 35. | Удар по мячу | 1 |
| 36. | Тактические действия | 1 |
| 37. | Развитие координации | 1 |
| 38. | Игры | 1 |
| 39. | Удар с сопротивлением | 1 |
| 40. | Круговая тренировка | 1 |
| 41. | Полоса препятствий | 1 |
| 42. | Отработка передач | 1 |
| 43. | Учебная игра | 1 |
| 44. | Развитие гибкости | 1 |
| 45. | Тренировка выносливости | 1 |
| 46. | Игра | 1 |
| 47. | Остановка мяча | 1 |
| 48. | Старты из положений | 1 |
| 49. | Изменение направления | 1 |
| 50. | Упражнение змейка | 1 |
| 51. | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 52. | Ведение мяча | 1 |
| 53. | Обводка | 1 |
| 54. | Отработка ударов | 1 |
| 55. | Футбол | 1 |
| 56. | Силовые упражнения | 1 |

| | | |
|-----|---------------------------------------|---|
| 57. | Ведение мяча | 1 |
| 58. | Удар по мячу | 1 |
| 59. | Тактические действия | 1 |
| 60. | Развитие координации | 1 |
| 61. | Игры | 1 |
| 62. | Удар | 1 |
| 63. | Круговая тренировка | 1 |
| 64. | Полоса препятствий | 1 |
| 65. | Отработка передач | 1 |
| 66. | Учебная игра | 1 |
| 67. | Техника передвижения и владения мячом | 1 |
| 68. | Учебная игра | 1 |

Список литературы:

1. Футбол в школе / С.М. Андреев - М.: "Просвещение", 1986 г. - 144 с.
2. Теория и методика мини-футбола / В.П. Губа – М.: «Спорт», 2016 г. – 260 с.
3. Теория и подготовка юных футболистов / О.Б. Лапшин – М.: «Спорт», 2014 г. – 200 с.