

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.