

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22 города Ставрополя

Согласовано
Зам.директора по ВР
_____ Е.Г.Константинова
от «__» _____ 2024г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 22
_____ Л.И.Ефременко
от «__» _____ 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивная секция «**Футбол**»
Уровень основного общего образования (6-7 кл.)
Срок освоения программы: 1 год

Составитель: Рычагов Иван Викторович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2024 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 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 6-7 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	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.

Календарно-тематическое планирование в секции ПДО по ФУТБОЛУ**Количество часов по программе 102**

№	Содержание материала	Кол-во часов
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.