

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 8

Протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора



Стулова Т. А.

Приказ № 135 от «29»
августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно – спортивного направления
«Футбол»

Составитель:

Замостьев С. А.

Торжок, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции по футболу МБОУ СОШ №8.

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 1,5-2 часа 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.Общая физическая подготовка	11
2.Специальная физическая	11

подготовка	
-	-
4.Тактическая подготовка	13
5.Теоретическая подготовка	5
6.Учебные и тренировочные игры	15
7.Участие в соревнованиях	8
Общее количество часов	68

**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	25	6
Биты	8	0,5 от числа уч-ся в кл.
Малые мячи	10	0,5 от числа уч-ся в кл.
Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	30	1,5 раза больше чем число учащихся в кл.
Маты гимнастические	25	6
Козёл гимнастический	1	1
Конь гимнастический	1	1
Мостик гимнастический подкидной	1	1
Бревно гимнастическое высокое	1	1
Канат для лазания с механизмом крепления	2	2
Перекладина гимнастическая	1	1
Скамейка гимнастическая	3	4
Стенка гимнастическая	4	4
Ворота мини-футбольные с сеткой	2	2
Футбольные мячи	8	0,5 от числа уч-ся кл.
Мини-футбольные мячи	8	0,5 от числа уч-ся кл.
Стойки низкие	10	8
Скакалка гимнастическая	12	0,5 от числа уч-ся в кл.
Палка гимнастическая	12	0,5 от числа уч-ся в кл.
Обруч гимнастический	12	0,5 от числа уч-ся в кл.
Гантели наборные	4	4

**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)			140 0	150 0		
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.

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, 1981.
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.

Календарно – тематическое планирование спортивной секции по футболу.

Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Номер занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
2	3	4	5	6	7	8	9
Теория	История футбола	3	1-3	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	07.09-21.09
Остановка, передача мяча	12	4-15	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра		Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	28.09-14.12
	12	16-27	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра		Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	21.12-28.03
Ведение мяча	12	28-29	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра		Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	04.04-11.04

				ы		
	12	30-41	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Прыжковые упражнения Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	18.04-30.04
	12	42-53	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Упражнения на точность. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	02.05-16.05
Остановка мяча	12	54-65	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
3	66-68		Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические	Текущий	