

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОЦЕПЛЯЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ШЕБЕКИНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
от «28» августа 2023 г.,
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Первоцепляевская СОШ»



Е. Тимофеева

Приказ № 233 от 30 августа 2023 г.



Рабочая программа
Спортивной секции «Футбол»
(10-16 лет)

Учитель физической культуры
Шишкин Владислав Владимирович

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» для 5-9 классов составлена на основе: программы дополнительного образования «Футбол»: 1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998

Отличительные особенности программы: Развитие у детей нравственных и волевых качеств: дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, отзывчивости, смелости в выполнении упражнений.

Актуальностью данного кружка является обучение школьников основными видами спорта, развитие физических качеств.

Целью занятий в кружке являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Объем программы: на кружок по футболу отводится 2 часа в неделю, 34 учебных недели, 68 часов.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: Игры, соревнования.

Ожидаемые результаты: *ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:*

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.

- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг

- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка

- доброжелательно относиться к сопернику

- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях)
 - педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы подведения итогов представлены в виде портфолио достижений обучающихся.

2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
1		Раздел 1 «Техника передвижений»					
1.1	Тема: «Бег»	4	2	2			Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	4	2	2			Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	6	2	4			Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	4		4			Контроль
2		Раздел 2 «Техника владения мячом»					
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	8	2	6			Учёт
2.2	Тема: «Удары по	4		4			Учёт

	неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»						
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	4	2	2			Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	4		4			Учёт
2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	4	2	2			Учёт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	4		4			Учёт
2.7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	2		2			Учёт
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	4		4			Контроль
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»							
3.1	Тема: «Тактика игры»	4	2	2			Учёт
3.2	Тема:	4	2	2			Учёт

	«Индивидуальные тактические действия»						
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	4	2	2			Учёт
3.4	Тема: «Игра по правилам»	4		4			Контроль
Итого часов		68	18	50			

3. Содержание программы.

1. **Бег.** Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.
2. **Прыжки.** Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета
3. **Остановки.** Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадом после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадом.
4. **Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.** Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед, поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров
5. **Техника и обучение технике владения мячом.** Удары, остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90*. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).
6. **Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.** Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с

места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера.

7. **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Имитация остановки катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. В парах Остановки и передачи мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.
8. **Остановка катящегося мяча подошвой.** В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока. Остановка и передача мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.
9. **Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.** Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.
10. **Выбивание мяча ударом ног.** Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке
11. **Ловля катящегося мяча вратарем.** Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.
12. **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест. Передача мяча друг другу после ведения.
13. **Тактика игры.** Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.
14. **Индивидуальные тактические действия.** Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.
15. **Групповые тактические действия.** Игра два против одного (2:1).Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.
16. **Игра по правилам.** Игра по правилам.

5.Методическое обеспечение

1.Методическое сопровождение программы

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

2.Диагностические материалы

Тесты-упражнения

Игра

Контрольная работа

3.Дидактические материалы

Спортивный зал

Открытое футбольное поле

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Насос для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Ворота для отработки точности передач;

6. Список литературы

1. Список использованной литературы:

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998

2. Список литературы для педагогов:

- Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
- Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

3. Список литературы для учащихся:

Учебник по физкультуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича

4. Список литературы для родителей:

«Разминка футболиста» В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000

5. **Список интернет-ресурсов:**

1. www.football.kulichki.net

2. www.soccer.ru