
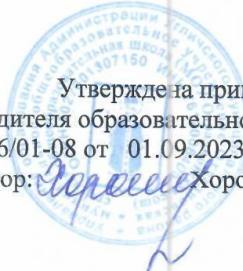


муниципальное общеобразовательное учреждение  
Отрадная средняя общеобразовательная школа

Утверждена приказом  
руководителя образовательного учреждения  
№ 246/01-08 от 01.09.2023г.  
Директор:  Хорошулина И.И.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Футбол»**

**Возраст обучающихся:** 11-16 лет  
**Срок реализации:** 1 год

**Руководитель кружка:** Ушаков Д.И.

2023-2024 учебный год

п.Отрадный

## Пояснительная записка

Программа по футболу предназначена для спортивных секций. Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях.

## 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:

- укрепить здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию;
- приобрести необходимые теоретические знания;
- овладеть основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- привить ученикам организаторские навыки;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовить 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 2 часа в неделю.

Теоретические сведения сообщаются 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	10
2.Специальная физическая подготовка	10
3.Техническая подготовка	10
4.Тактическая подготовка	10
5.Теоретическая подготовка	3
6.Учебные и тренировочные игры	15
7.Участие в соревнованиях	10
Общее количество часов	68

### Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных и районных соревнованиях по мини-футболу и футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы  
по физической и технической подготовке игры в футбол**

Упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 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, сформирование 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**

№ занятия	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1-3	Теория (3 ч)	История футбола	3	09.2023 09.2023	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.	Знать историю футбола	Текущий

				09.2023	Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.		
4-23	Техническая подготовка (10 ч) Общая физическая подготовка (10 ч)	Остановка, передача мяча	1	09.2023	ОРУ на развитие силы и координационных способностей. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	09.2023	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
	Ведение мяча	1	09.2023	ОРУ. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		1	09.2023	ОРУ. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		1	09.2023	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
	Остановка мяча	1	10.2023	ОРУ. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

			1	10.2023	ОРУ. Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	10.2023	ОРУ. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
		Техника игры вратаря.	1	10.2023	ОРУ. Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
		Удары по мячу	1	10.2023	ОРУ. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	10.2023	ОРУ. Удары по воротам		

			1	10.2023	ОРУ. Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	10.2023	ОРУ. Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	11.2023	ОРУ. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	11.2023	ОРУ. Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	11.2023	ОРУ. Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	11.2023	ОРУ. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	11.2023	ОРУ. Отбор мяча. Вбрасывание. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий

			1	11.2023	ОРУ. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика игры вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий
			1	11.2023	ОРУ. Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра		Текущий
24 - 43	Тактическая подготовка. (10 ч) Специальная физическая подготовка (10 ч)	Освоение тактики игры	7	11.2023 12.2023 12.2023 12.2023 12.2023 12.2023 12.2023	СФП. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Уметь применять технические приемы в сложных условиях (в игре).	
				12.2023 12.2023 01.2024 01.2024 01.2024 01.2024 01.2024	СФП. Позиционные нападения без изменений позиций игроков и с изменением позиций. Игры и игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Уметь применять технические приемы в сложных условиях (в игре).	
				01.2024 01.2024 02.2024 02.2024 02.2024 02.2024	СФП. Нападения с атакой и без атаки ворот.  Игры и игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Уметь применять технические приемы в сложных условиях (в игре).	



44 -58	Учебные игры	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	15	02.2024 02.2024 02.2024 02.2024  03.2024 03.2024 03.2024 03.2024 03.2024 03.2024  04.2024 04.2024 04.2024 04.2024 04.2024	Учебно-тренировочные игры на площадках разных размеров и разным уровнем подготовленности противника.	Проявлять волевые качества, целеустремленность, порядочность, взаимовыручку. Знать правила игры. Соблюдать правила ТБ. Уметь взаимодействовать со сверстниками.	
59-68	Соревнования	Участие в школьных соревнованиях. Участие в районных соревнованиях. Участие в спартакиаде школьников. Участие в товарищеских матчах со сверстниками ир соседней школы.	10	04.2024 04.2024 04.2024 05.2024 05.2024 05.2024 05.2024 05.2024 05.2024 05.2024	Соревнования между классами, по мини-футболу, посвященные Дню защитника Отечества.  Соревнования по мини-футболу «Футбольный мишка». Соревнования по футболу на приз главы администрации Отрадновского с/п.	Уметь бороться за победу.	

### Материально-техническое обеспечение занятий

1. наличие футбольного поля и спортивного зала
2. стойки для обводки мячей - 10 штук
3. переносные мишени- 2 штуки
4. переносные ворота
5. маты гимнастические
6. скакалки-15 штук
7. мячи набивные

8. мячи футбольные
9. форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

#### **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, 1881.
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.