

Дополнительная образовательная программа «Футбол»

(для детей среднего школьного возраста 1 год обучения)

Составитель: Баграмян А.П.

г. Георгиевск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции «ФУТБОЛ», муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения СОШ № 6. Данная программа 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 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 футбол (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 4 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 круговое 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

№	Тема	Количество часов в год		
		Всего	Теоритич.	Практич.
	Теоретическая подготовка			
1.	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	1	1	
2	История развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	1	1	
3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	

4	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	1	1	
5	Правила игры в футбол	1	1	
	Итого теоретическая подготовка	5	5	
	Практическая подготовка			
1	Общая и специальная физическая подготовка	14	1	13
2	Техническая подготовка	7	1	6
3	Контрольные нормативы	3	-	3
4	Тактика игры в футбол	7	1	6
5	Соревнования по футболу	Согласно плану	Спортивных	Мероприятий
	Итого практическая подготовка	31	3	28
	Итого	36	8	28

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига».

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

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

Рабочий план спортивной секции по футболу

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Обще-развивающие упражнения.	1	текущий	
2	История развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Обще-развивающие упражнения	1	Текущий	
3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Обще-развивающие упражнения.	1	Текущий	
4	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена. Обще-развивающие упражнения.	1	Текущий	
5	Правила игры в футбол.	1	Текущий	
6	Обучение технике передвижения футболиста.	1	Текущий	
7	Удары по мячу внутренней частью подъема.	1	Текущий	
8	Перемещения. остановки во время бега. Удары правой и левой ногой.	1	Текущий	
9	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	1	Текущий	
10	Остановка спускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу.	1	Текущий	
11	Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка.	1	Текущий	
12	Удары по мячу головой. Остановка прыжками.	1	Текущий	
13	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	1	Текущий	
14	Сдача контрольных нормативов. Соревнования.	1	Текущий	
15	Ведение мяча внешней частью стопы.	1	Текущий	
16	Остановка мяча.	1	Текущий	
17	Удары на точность.	1	Текущий	
18	Ведение мяча.	1	Текущий	
19	Ведение мяча по прямой. Меняя направление.	1	Текущий	
20	Остановка мяча грудью.	1	Текущий	
21	Остановка выпадам. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	Текущий	
22	Удары на точность.	1	Текущий	
23	Ведение мяча правой, левой ногой.	1	Текущий	
24	Удары в ноги партнера.	1	Текущий	
25	Ведение мяча, меняя направление.	1	Текущий	

26	Удары в цель после остановки.	1	Текущий	
27	Удары низом на короткое и среднее расстояние	1	Текущий	
28	Удары низом на короткое и среднее расстояние	1	Текущий	
29	Остановка мяча грудью на месте.	1	Текущий	
30	Дальние удары.	1		
31	Остановка мяча грудью в движении.	1	Текущий	
32	Удары правой и левой ногой на точность.	1	Текущий	
33	Ведение мяча внешней частью стопы.	1	Текущий	
34	Обманные движения (финты)	1	Текущий	
35	Отбор мяча.	1	Текущий	
36	Обучение финтам.	1	Текущий	
37	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1	Текущий	
38	Удары по воротам.	1	Текущий	
39	Остановка мяча.	1	Текущий	
40	Отбор мяча.	1	Текущий	
41	Вбрасывание из-за боковой линии.	1	Текущий	
42	Основная стойка вратаря.	1	Текущий	
43	Техника игры вратаря.	1	Текущий	
44	Удары по катящемуся мячу.	1	Текущий	
45	Удары по мячу головой.	1	Текущий	
46	Отбор мяча. Учебная игра.	1	Текущий	
47	Ведение мяча.	1	Текущий	
48	Отбор мяча. Финты.	1	Текущий	
49	Остановка выпадом.	1	Текущий	
50	Остановка падающего мяча.	1	Текущий	
51	Удары на точность.	1	Текущий	
52	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Текущий	
53	Ведение мяча с маневрированием.	1	Текущий	
54	Финт на проход. Учебная игра.	1	Текущий	
55	Удары по мячу головой.	1	Текущий	
56	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	Текущий	
57	Техника игры вратаря. Учебная игра.	1	Текущий	
58	Ловля высоколетящего мяча, отбивание кулаком.	1	Текущий	
59	Перехват мяча, ведение с изменением направления	1	Текущий	
60	Жонглирование мячом. Учебная игра.	1	Текущий	
61	Сдача контрольных нормативов.	1	Текущий	
62	Соревнования	1	Текущий	
63	Удары по катящемуся мячу правой, левой ногой.	1	Текущий	
64	Удары по катящемуся мячу правой, левой ногой.	1	Текущий	

65	Обманные движения.	1	Текущий	
66	Перехват мяча.	1	Текущий	
67	Тактика нападения.	1	Текущий	
68	Индивидуальные действия без мяча.	1	Текущий	
69	Тактика защиты.	1	Текущий	
70	Тактика игры вратаря.	1	Текущий	
71	Групповые действия.	1	Текущий	
72	Соревнования.	1	Текущий	
ИТОГО		72		

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся на оборудованной спортивной площадке, а также в спортивном зале в плохую погоду.

Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка футбольная – 2 шт
2. Ворота футбольные – 2 шт.
3. Ворота для минифутбола – 2шт.
4. Гимнастическая стенка – 2 пролета
5. Гимнастические маты – 8 шт.
6. Гимнастические скамейки – 2 шт.
7. Скакалки – 15 шт.
8. Мячи футбольные – 5 шт.
9. Рулетка – 1 шт.
10. Методическая литература

Библиография.

1. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
2. программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М.: Просвещение, 1996 г.
3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987 г.
4. Футбол. Правила соревнований. М.: // «Фи С», 2002 г.
5. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Азбука спорта, «Футбол», // «Ф и С», 1988 г.
- Швыков И.А. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп, «Терра-спорт», 2003 г.
6. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей», М: 2008 г