

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лисковская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

 Ковригина О.А.

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Утверждено:

Директор школы

 Быкова Н.А.

Приказ № 80 от 01.09.2023 г.



Рабочая программа дополнительного образования

Школьный спортивный клуб «ЛИС»

«Футбол»

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составил программу учитель физической  
культуры Бадялкин А.В.

д. Лисково, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа является программой дополнительного образования спортивной секции «Футбол», предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

### **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:

- укрепление 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-футболу)

### **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 футбола (мини-футбола), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуре 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 принимать 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 занятий по 1 часу 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-футболу) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (ноябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

| Упражнения                                                | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет | 16лет | 17лет |
|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 30 м(сек)                                             | 5.3   | 5.1   | 4.9   | 4.7   | 4.6   | 4.4   |
| Бег 400м (сек)                                            |       |       |       |       |       |       |
| 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 правой и левой ногой(м) |       |       | 45    | 55    | 65    | 75    |
| Удар по мячу 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)        |       |       |       | 245   | 250   | 255   |
| Бросок мяча на дальность из - за головы (м)               |       |       |       | 20    | 24    | 26    |

## Планируемые результаты

В конце изучения данной программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема занятия    | Количество часов | Элементы содержания                                                                 | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|-------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
| 1     | Теория<br>2ч.                  | История футбола | 2                | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические | Знать историю футбола                            | Текущий      |

|   |                             |                          |   |                                                                                                     |                                    |         |
|---|-----------------------------|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|
|   |                             |                          |   | знания и навыки.<br>Закаливание. Режим и питание спортсмена.                                        |                                    |         |
| 2 | Техническая подготовка 17ч. | Остановка, передача мяча | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             |                          | 1 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.       | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             | Ведение мяча             | 2 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра.                 | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             |                          | 2 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.                       | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             |                          | 2 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.                                | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             | Остановка мяча           | 2 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                          | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             |                          | 1 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             |                          | 2 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.                                                 | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             | Удары по мячу            | 1 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 6-10 минутный бег. Учебная игра.     | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             |                          | 1 | Техника игры вратаря. Учебная игра.                                                                 | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                             |                          | 1 | Удары по катящемуся                                                                                 | Уметь                              | Текущий |

|   |                        |  |    |                                                                                   |                                    |         |
|---|------------------------|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|
|   |                        |  |    | мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.                                               | выполнять технические приёмы       |         |
|   |                        |  | 1  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                        |  | 1  | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.                        | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                        |  | 1  | Удары по мячу с полулета. Элементы акробатики. Учебная игра.                      | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                        |  | 1  | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                        |  | 1  | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.                          | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                        |  | 1  | Отбор мяча. СФП. Учебная игра.                                                    | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
| 3 | Тактическая подготовка |  | 5  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра.    | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   |                        |  | 5  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                          | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |
|   | Всего                  |  | 34 |                                                                                   |                                    |         |

## Список литературы.

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.