

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лисковская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР



Ковригина О. А.

Протокол № 1 от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Быкова Н. А.

Приказ № 70 от «29» 08.2024 г.



Рабочая программа дополнительного образования

Школьный спортивный клуб «ЛИС»

«Футбол»

Направленность программы:
физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составил программу учитель физической
культуры Бадялкин А.В.

д. Лисково, 2024 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 2ч.	История футбола	2	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические	Знать историю футбола	Текущий

				знания и навыки. 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	Тактичес кая подготов ка		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.