

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 Ю.В. Романова

«02» сентября 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*физкультурно-оздоровительной направленности*

**«Футбол»**

*(название программы)*

Уровень программы: базовый

*(ознакомительный, базовый, углубленный)*

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Состав группы: 20

*(количество учащихся)*

Срок реализации: 3 года

ID-номер программы в Навигаторе: 6758

**Автор-составитель**  
Чалов И.А., учитель физической  
культуры и ОБЖ

г. Благодарный  
2021 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» предназначена 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 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 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.

## 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 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-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.

## Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	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, 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.

### Календарно-тематическое планирование секции «Футбол» 1 год обучения

№	Содержание материала	Часы	Дата проведения
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	2.09
2	Основные правила игры в футбол	2	7.09; 9.09
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	14.09; 16.09
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	21.09; 23.09
5	Ведение мяча	2	28.09; 30.09
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	5.10; 7.10
7	Удар носком	2	12.10; 14.10
8	Удар серединой лба на месте	2	19.10; 21.10
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	26.10; 28.10
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	9.11; 11.11
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	16.11; 18.11
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	23.11; 25.11
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	30.11; 2.12
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	7.12; 9.12

15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	14.12; 16.12
16	Обманные движения (финты)	2	21.12; 23.12
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2	28.12; 30.12
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	11.01; 13.01
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	18.01; 20.01
20	Резаные удары	2	25.01; 27.01
21	Удар по мячу серединой лба	2	1.02; 8.02
22	Удар боковой частью лба	2	10.02; 15.02
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2	17.02; 22.02
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	24.02; 1.03
25	Остановка мяча грудью	2	3.03; 10.03
26	Совершенствование техники ведения мяча	2	15.03; 17.03
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	22.03; 29.03
28	Отбор мяча подкатом	2	31.03; 5.04
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	7.04; 12.04
30	Финт ударом	2	14.04; 19.04
31	Финт остановкой	2	21.04; 26.04
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	28.04; 5.05
33	Тактические действия в нападении	2	12.05; 17.05
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	3	19.05; 24.05; 26.05

**Календарно-тематическое планирование секции «Футбол»  
2 год обучения**

№	Содержание материала	Часы	Дата проведения
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	
2	Основные правила игры в футбол	2	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	

4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	
5	Ведение мяча	2	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	
7	Удар носком	2	
8	Удар серединой лба на месте	2	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	
16	Обманные движения (финты)	2	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	
20	Резаные удары	2	
21	Удар по мячу серединой лба	2	
22	Удар боковой частью лба	2	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	
25	Остановка мяча грудью	2	
26	Совершенствование техники ведения мяча	2	
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	
28	Отбор мяча подкатом	2	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	
30	Финт ударом	2	
31	Финт остановкой	2	

32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	
33	Тактические действия в нападении	2	
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	3	

**Календарно-тематическое планирование секции «Футбол»  
3 год обучения**

№	Содержание материала	Часы	Дата проведения
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	
2	Основные правила игры в футбол	2	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	
5	Ведение мяча	2	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2	
7	Удар носком	2	
8	Удар серединой лба на месте	2	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	
16	Обманные движения (финты)	2	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	



20	Резаные удары	2	
21	Удар по мячу серединой лба	2	
22	Удар боковой частью лба	2	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	
25	Остановка мяча грудью	2	
26	Совершенствование техники ведения мяча	2	
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	
28	Отбор мяча подкатом	2	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	
30	Финт ударом	2	
31	Финт остановкой	2	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	
33	Тактические действия в нападении	2	
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	3	



