

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Управление образования администрации МО «Заиграевский район»

МБОУ "Шабурская средняя общеобразовательная школа"

Согласовано
Зам директор по УР

Яковлева ОИ
От «30» августа 2024 г

Утверждено
директора школы

Полякова КА
Приказ № 1
От «30» августа 2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Футболу

с. Шабур

2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для спортивной секции по футболу. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа по физической культуре Матвеева.

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 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.

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.

Годовой план-график

Темы	Всего часов
1.Общая физическая подготовка	13
2.Специальная физическая подготовка	4
3.Техническая подготовка	16

4.Тактическая подготовка	2
5.Теоретическая подготовка	1
6.Учебные и тренировочные игры	28
7.Участие в соревнованиях	4
Общее количество часов	68

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.

Нормативы

по физической и технической подготовке игры в футбол Упражнения

	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	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)	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	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)	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	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

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во час	Изучаемые вопросы	Виды деятельности учащихся
1-3	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом. Учебная игра	3	Правильность выполнения ударов по катящемуся мячу	Отрабатывают удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом.
4-7	Остановка катящегося мяча подъемом и подошвой стопы. Учебная игра	4	Техника остановки мяча	Отрабатывают остановку катящегося мяча подъемом и подошвой стопы
8-12	Остановка мяча грудью, удары по мячу головой. Учебная игра	5	Техника остановки мяча	Выполняют остановку мяча грудью, удары по мячу головой
13-17	Обводка на медленной скорости, передача мяча партнеру, ловля низко летящего мяча вратарем. Учебная игра	5	Обводка противника	В парах выполняют обводку на медленной скорости, передачу мяча партнеру
18-20	Передвижение и прыжки, удары по мячу серединой подъема стопы. Учебная игра	3	Участие в первенстве школы по футзалу	Отрабатывают удары по мячу серединой подъема стопы ,в парах
21-25	Удары по мячу с полулета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком. Учебная игра	5	Разновидность ударов	Выполняют удары по мячу с полулета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком
26-28	Удары головой – лбом, боковой частью. Учебная игра	3	Участие в первенстве школы по футзалу	Удары головой – лбом,
29-31	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью. Учебная игра	3	Разновидности остановки мяча	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема

32-34	Финты, тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра	3	Участие районная спартакиада п. Илька	Закрепление всех ранее изученных приемов
-------	--	---	---------------------------------------	--