


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТРЕЛИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Согласовано.
Зам. директора по ВР
 Быкова Г.Ю.
Педагогический совет № 09 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Черенкова С.Е.
Приказ от 31.08.2021 №67§4



Рабочая программа дополнительного образования

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЮНИОР»

«Футбол»

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Логунов Игорь Владимирович.

с. Матвеевское - 2021

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	Кол-во 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	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.