

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская гимназия»

СОГЛАСОВАНО
Решением педагогического совета
Протокол от «26» мая 2023 года
№ 9

Утверждаю

С.В. Высоцкая,
директор МБОУ «Северская гимназия»
Приказ от «02» июня 2023г. № 377/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
Футбол

Составил:
Бобков Алексей Александрович,
учитель физической культуры
первой категории

г. Северск

2023г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Футбол»

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, МБОУ «Северская гимназия» им стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему спортивно-физкультурной направленности. Секция «Мини-футбол» - прямое тому подтверждение. Программа является модифицированной. Рассчитана на 3 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 неделю.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закалывание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Программа рассчитана в том числе и для обучения детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов.

Программа обеспечивает реализацию прав детей с ОВЗ и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования, что является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Программа Футбол решает проблему реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья данной категории дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в решении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаем условия для вариативного обучения по программе дополнительного образования, что позволяет им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора при определении своего жизненного пути.

Формы подведения итогов реализации

дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Учебно-тематический план 1 года обучения

| № | Наименование тем | Количество часов | В том числе | |
|-----|---|------------------|-------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - |
| 3. | Техническая подготовка | 12 | 2 | 8 |
| 4. | Тактическая подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 12 | 2 | 10 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 12 | 2 | 10 |
| 7. | Игровая подготовка | 10 | - | 10 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 4 | - | 4 |
| 9. | Соревнования | 4 | - | 4 |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 |
| | ИТОГО: | 68 | 10 | 58 |

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.
4. *Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.*
5. Тактическая подготовка.
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
6. Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
7. Специальная физическая подготовка.
Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
8. Игровая подготовка.
Подвижные игры. Спортивные игры.
9. Инструкторская и судейская практика.
10. Соревнования.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Формы занятий.

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Техническое оснащение.

Спорт зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Формы подведения итогов.

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

**Календарно-тематическое планирование
(1 год обучения)**

| № | Дата | Тема занятия |
|-----|------|---|
| 1. | | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. |
| 2. | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |
| 3. | | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. |
| 4. | | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». |
| 5. | | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». |
| 6. | | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. |
| 7. | | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. |
| 8. | | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. |
| 9. | | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». |
| 10. | | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол |
| 11. | | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. |
| 12. | | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. |
| 13. | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |
| 14. | | Подвижные игры. |
| 15. | | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. |
| 16. | | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. |
| 17. | | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. |
| 18. | | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. |

| | | |
|-----|--|---|
| 19. | | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. |
| 20. | | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. |
| 21. | | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. |
| 22. | | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. |
| 23. | | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. |
| 24. | | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. |
| 25. | | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. |
| 26. | | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. |
| 27. | | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. |
| 28. | | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |
| 29. | | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. |
| 30. | | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. |
| 31. | | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. |
| 32. | | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. |
| 33. | | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. |
| 34. | | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. |
| 35. | | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. |
| 36. | | Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. |
| 37. | | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. |
| 38. | | Тренировка выносливости, изменение направления движений |
| 39. | | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. |
| 40. | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. |
| 41. | | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. |
| 42. | | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. |
| 43. | | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов |
| 44. | | Специальные упражнения. Чеканка мяча. |
| 45. | | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. |
| 46. | | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. |
| 47. | | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. |
| 48. | | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. |
| 49. | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. |
| 50. | | Товарищеская игра |
| 51. | | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. |
| 52. | | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. |
| 53. | | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. |
| 54. | | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. |
| 55. | | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. |
| 56. | | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. |
| 57. | | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. |
| 58. | | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. |
| 59. | | Игра на опережение, старты из различных положений. |
| 60. | | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. |
| 61. | | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. |

| | | |
|-----|--|---|
| | | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. |
| 62. | | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. |
| 63. | | Прием мяча различными частями тела. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. |
| 64. | | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. |
| 65. | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. |
| 66. | | Старты из различных положений, двусторонняя игра. Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол. |
| 67. | | Двусторонняя учебная игра. |
| 68. | | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 | | | | | |
| | д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 | | | | | |
| Челночный бег, 3*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| | д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| | д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| | д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| | д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| | д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| | д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| | д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | - | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 | |
| | д | - | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 | |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | - | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 | |
| | д | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 | |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | - | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 | |
| | д | - | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 | |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Комплексный тест, с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | |
| | д | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| Для вратарей | | | | | | | | | | | | |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | | Д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| | 2 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | | д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий | М | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | |
| | д | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |