

Муниципальное образование г. Тула
(УО администрации г. Тулы)
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 10» имени А. В. Чернова

300044, г.Тула, ул. М. Горького, 41

тел./факс (4872) 34-99-71

e-mail: tula-co10@tularegion.org

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей истории,
обществознания и географии.
Рекомендовано к утверждению
Протокол №1 от 28.08.2023

Согласовано
Заместитель директора по ВР

Утверждаю
Директор МБОУ «ЦО № 10»

Агеева Н.В.

(О.Н.Чернышёва)
Приказ № 10-01-10/302
от 29.08.2023

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «ЦО № 10»
Протокол №1 от 28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Футбол»

Программу составил
Авакьян С.Ю.

Тула
2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной направленности «Футбол»

Срок реализации программы 2023 -2024 уч. год

Возраст обучающихся 11-14 лет

Педагог дополнительного образования: Авакьян Сергей Юрьевич

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 г.)

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной 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» представлении 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.

Для занятий в секции по «Футболу» в 5–9 классах по данной программе отводится 3 часа в неделю, что составляет в целом за учебный год 102 часа.

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.

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	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)	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, сформирование 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 в секции ПДО по ФУТБОЛУ

Количество часов по программе 102

№	Содержание материала	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	04.09	
2	Основные правила игры в футбол	1	06.09	
3	Техника передвижения игрока.	1	08.09	
4	Удар внутренней стороной стопы.		11.09	
5	Остановка мяча.	1	13.09	
6	Остановка катящегося мяча подошвой.	1	15.09	
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	18.09	
8	Ведение мяча	1	20.09	
9	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	22.09	
10	Удар носком	1	25.09	
11	Удар серединой лба на месте	1	27.09	
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	29.09	
13	Ведение мяча в различных направлениях.	1	02.10	
14	Ведение мяча с различной скоростью.	1	04.10	
15	Ведение мяча в различных направлениях.	1	06.10	
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		09.10	
17	Ведение мяча с различной скоростью.	1	11.10	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	13.10	

19	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	16.10	
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	18.10	
21	Комбинации из освоенных элементов.	1	20.10	
22	Техника владения мячом.	1	23.10	
23	Техника ударов по мячу.	1	25.10	
24	Техника остановок мяча	1	27.10	
25	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	30.10	
26	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1	01.11	
27	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	03.11	
28	Техника ведения мяча.	1	07.11	
29	Техника защитных действий.	1	09.11	
30	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1	11.11	
31	Обманные движения (финты).	1	14.11	
32	Остановка опускающегося мяча.	1	16.11	
33	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	18.11	
34	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	21.11	
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	23.11	
36	Обманные движения (финты)	1	25.11	
37	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	28.11	
38	Комбинации из освоенных элементов.	1	30.11	
39	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	01.12	
40	Резаные удары.	1	04.12	
41	Удар по мячу серединой лба.	1	06.12	
42	Удар боковой частью лба.	1	08.12	
43	Остановка катящегося мяча подошвой.	1	11.12	
44	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	13.12	
45	Остановка мяча грудью.	1	15.12	
46	Техника ведения мяча.	1	18.12	
47	Техника защитных действий.	1	20.12	
48	Отбор мяча подкатом	1	22.12	

49	Финт уходом	1	25.12	
50	Финт ударом	1	27.12	
51	Финт остановкой	1	23.01	
52	Тактические действия в защите	1	25.01	
53	Тактические действия в нападении	1	27.01	
54	Двухстороння игра (Соревнование)	1	31.01	
55	Двухстороння игра	1	02.02	
56	Двухстороння игра	1	04.02	
57	Техника ударов по мячу.	1	07.02	
58	Техника остановок мяча	1	09.02	
59	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	11.02	
60	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1	14.02	
61	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	16.02	
62	Техника ведения мяча.	1	18.02	
63	Техника защитных действий.	1	21.02	
64	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1	23.02	
65	Обманные движения (финты).	1	25.02	
66	Остановка опускающегося мяча.	1	28.02	
67	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	01.03	
68	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	01.03	
69	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	04.03	
70	Обманные движения (финты)	1	06.03	
71	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	08.03	
72	Комбинации из освоенных элементов.	1	11.03	
73	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	13.03	
74	Резаные удары.	1	15.03	
75	Удар по мячу серединой лба.	1	18.03	
76	Удар боковой частью лба.	1	20.03	
77	Остановка катящегося мяча подошвой.	1	22.03	
78	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	25.03	

79	Остановка мяча грудью.	1	27.03	
80	Техника ведения мяча.	1	29.03	
81	Техника защитных действий.	1	01.04	
82	Отбор мяча подкатом	1	03.04	
83	Тактические действия в защите	1	05.04	
84	Тактические действия в нападении	1	08.04	
85	Двухстороння игра (Соревнование)	1	10.04	
86	Двухстороння игра	1	12.04	
87	Двухстороння игра	1	15.04	
88	Техника ударов по мячу.	1	22.04	
89	Техника остановок мяча	1	24.04	
90	Финт уходом	1	26.04	
91	Финт ударом	1	29.04	
92	Финт остановкой	1	03.05	
93	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	06.05	
94	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1	08.05	
95	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	13.05	
96	Техника ведения мяча.	1	15.05	
97	Техника защитных действий.	1	17.05	
98	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1	20.05	
99	Финт остановкой	1	22.05	
100	Тактические действия в защите	1	24.05	
101	Тактические действия в нападении	1	27.05	
102	Двухстороння игра (Соревнование)	1	29.05	
	Итого:	102		