

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Суворова имени Героя Российской Федерации А.П.
Ефанова» »

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей
ОБЖ и физкультуры
протокол № _____
от « _____ » _____ 2022г

«ПРИНЯТО»

на педсовете

Протокол № _____
от « _____ » _____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ «СОШ №2
г.Суворова им А.П. Ефанова»
_____ Т.В.Самойлова
от « _____ » _____ 2022г

**Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивной секции :
«Страсть моя - футбол»**

___ 4 ___ часа в неделю (всего ___ 140 ___ часов)

Разработчик:
Шевердяев И. Б.

г. Суворов
2022г.

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 «Основа 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 4 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 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, 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.

№	Содержание материала	Дата	
		по	фактич

		плану	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	4	4
2	Основные правила игры в футбол	4	4
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	4	4
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	4	4
5	Ведение мяча	4	4
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	4	4
7	Удар носком	4	4
8	Удар серединой лба на месте	4	4
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	4
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	4	4
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4	4
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	4
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	4	4
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	4
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	4
16	Обманные движения (финты)	4	4
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	4	4
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4	4
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	4	4
20	Резаные удары	4	4
21	Удар по мячу серединой лба	4	4
22	Удар боковой частью лба	4	4
23	Остановка катящегося мяча подошвой	4	4

24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	4
25	Остановка мяча грудью	4	4
26	Совершенствование техники ведения мяча	4	4
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	4	4
28	Отбор мяча подкатом	4	4
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	4	4
30	Финт ударом	4	4
31	Финт остановкой	4	4
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	4	4
33	Тактические действия в нападении	4	4
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	4	4
35	Двухсторонняя игра	4	4
	Итого:		140