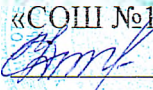


МУ «Урус-Мартановский РОО»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 с. Шалажи»
(МБОУ «СОШ №1 с. Шалажи»)

Муниципальни бюджетни юкъарадешаран учреждени
«ШАЛАЖЕРА №1 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮЮ «Шалажера №1 йолу ЮЮШ»)

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол №1
от 31.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«СОШ №1 с. Шалажи»
 Д.Г. Чапаева
Приказ № 31-о
31.08.2024г.

Рабочая программа
секционных занятий по футболу
количество часов-2; всего-68

Составитель: Зелемханов С.Х.
Учитель физической культуры.

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению-досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации -годовой.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Цель:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

- 1.Обучить технике и тактике игры в футбол.
- 2.Развивать морально -волевые качества.
3. Развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
- 4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом.
2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной **направленности**, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Сроки реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий.

За год обучения общее количество часов составляет – 68 часов.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику

- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях)
- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы подведения итогов представлены в виде портфолио достижений обучающихся

Возраст обучающихся от 11 до 17 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Срок реализации программы 1 год.

Формы занятий

Занятия включают в себя:

1. Организационную часть, которая обеспечивает наличие спорт-инвентаря: мячей и др.
2. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
3. Развитие физических качеств.
4. Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
5. Подвижные игры, эстафеты.

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Контрольные упражнения и нормативы

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 ч
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

14. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м)

Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ноги любым способом. Учитывается сумма попаданий.

15. Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

16. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

17. Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль) Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую группу.

№ урока	Тема занятий.	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности при занятиях мини-футболом.	1	03.09	03.09
2	Передвижения боком.	1	04.09	05.09
3	Передвижения спиной вперед.	1	10.09	10.09
4	Ускорения.	1	11.09	12.09
5	Различные способы остановки	1	17.09	17.09
6	Повороты.	1	18.09	19.09
7	Старты из различных положений.	1	24.09	24.09
8	Удары по мячу головой.	1	25.09	26.09
9	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления.	1	01.10	01.10
10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	02.10	03.10
11	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	08.10	08.10
12	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	09.10	10.10
13	Остановка мяча стопой.	1	15.10	15.10
14	Остановка мяча коленом.	1	16.10	17.10
15	Остановка мяча внешней стороной стопы.	1	22.10	22.10
16	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	23.10	24.10
17	Остановка мяча грудью	1	06.11	
18	Обманные движения (финты).	1	07.11	
19	Комплексное выполнение технических приемов.	1	12.11	
20	Тактическая подготовка.	1	13.11	
21	Тактика игры в атаке.	1	19.11	
22	Отбор мяча.	1	20.11	
23	Тактика игры в обороне.	1	26.11	
24	Тактика игры вратаря.	1	27.11	
25	Общая физическая подготовка.	1	03.12	
26	Специальная физическая подготовка.	1	04.12	
27	Двусторонняя учебная игра.	1	10.12	
28	Инструкторская практика.	1	12.12	
29	Судейская практика.	1	17.12	
30	Передвижения и прыжки.	1	18.12	
31	Удары по мячу серединой подъема.	1	24.12	
32	Удары по мячу с полулета.	1	25.12	

33	Удары по мячу внутренней частью подъема.	1	07.01	
34	Удары по мячу внешней стороной подъема.	1	08.01	
35	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1	14.01	
36	Удары по мячу внешней стороной стопы.	1	15.01	
37	Удары по мячу носком.	1	21.01	
38	Удары по мячу лбом.	1	22.01	
39	Удары по мячу боковой частью лба.	1	28.01	
40	Удары боковой частью стопы.	1	29.01	
41	Удары серединой подъема.	1	04.02	
42	Удары голенью.	1	05.02	
43	Удар по летящему мячу внутренней частью подъема.	1	11.02	
44	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	12.02	
45	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы.	1	18.02	
46	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1	19.02	
47	Игра вратаря при ловле низких мячей.	1	25.02	
48	Игра вратаря при ловле полуввысоких мячей.	1	26.02	
49	Игра вратаря при ловле высоких мячей.	1	05.03	
50	Отбивание.	1	11.03	
51	Вбрасывание.	1	12.03	
52	Выбивание.	1	18.03	
53	Отбор мяча перехватом.	1	19.03	
54	Выбивание мяча ударом ногой.	1	01.04	
55	Отбор мяча толчком в плечо.	1	02.04	
56	Отбор мяча в подкате	1	08.04	
57	Угловой удар.	1	09.04	
58	Подача мяча в штрафную площадь.	1	15.04	
59	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	22.04	
60	Ведение, удар(передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	23.04	
61	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3,2:1.	1	29.04	
62	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защите.	1	01.05	
63	Ловля катящегося мяча.	1	06.05	
64	Ловля мяча в воздухе.	1	07.05	

65	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1	13.05	
66	Тактическая подготовка. перебежки. треугольник. три колонны.	1	17.05	
67	Общеразвивающие упражнения без предметов. силовая подготовка	1	22.05	
68	Игра на опережение. старты из различных положений.	1	27.05	