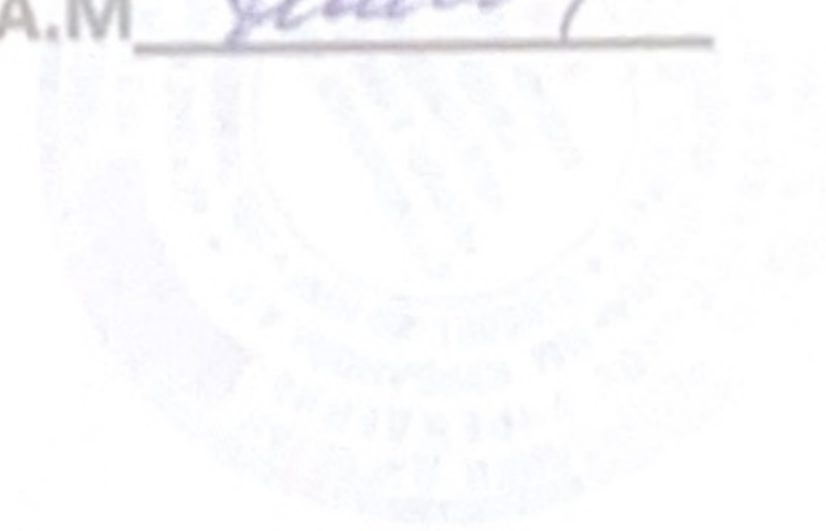
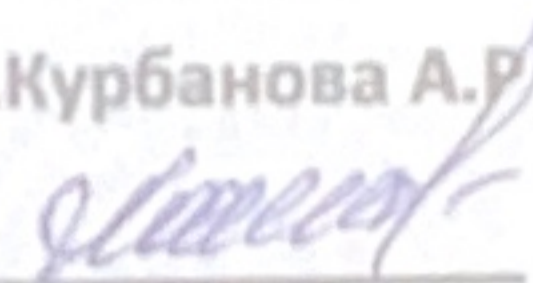


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Кудагинская средняя общеобразовательная школа» им.Курбанова А.Р

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кудагинская СОШ»им.Курбанова А.Р

Халитов А.М



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
«ФУТБОЛ»

5-9 КЛАССЫ

Составлена на основе программы дополнительного образования в школе

Программу составил: Магомедов Саид Чамкургаджиевич

Количество часов : всего 204; в неделю 6 часов

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

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

ения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в кинотеатре учебно-тренировочных по 6 часов 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 8 раз в год (сентябрь, ноябрь, январь, март, апрель, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы
по физической и технической подготовке**

Упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)	79,0	76,0	73,0	70,0	67,0
6-минутный бег (м)	1100	1200	1300	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	190	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	15	25	35	45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	6	7	8	9
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	18,0	16,0	14,0	12,0	10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	9	11	14	17	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	15	15	20	25	30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	25	30	35	40	45
Бросок мяча на дальность (м)	12	14	16	18	20

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	К-во ч.	Дата
Г/Б на спортивных играх. Организационный момент.	4	
Основные правила игры в футбол	4	
Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	8	
Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	8	
Ведение мяча	6	
6 Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	6	
7 Удар носком	4	
8 Удар серединой лба на месте	4	
9 Вбрасывание мяча из-за боковой линии	6	
10 Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	6	
11 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	6	
12 Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	8	

	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	
	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	8	
	Обманные движения (финты)	6	
7	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	4	
8	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4	
9	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	6	
20	Резаные удары	4	
21	Удар по мячу серединой лба	4	
22	Удар боковой частью лба	4	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	4	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	

Остановка мяча грудью	4	
Совершенствование техники ведения мяча	6	
Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	6	
Отбор мяча подкатом	6	
Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	4	
Финт ударом	4	
1 Финт остановкой	4	
2 Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	6	
33 Тактические действия в нападении	8	
34 Двухсторонняя игра (Соревнование)	5	
35 Двухсторонняя игра	21	