

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Большеуринская средняя общеобразовательная школа »

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

*И.К. Поленова* И.К. Поленова

«*26*» *08* 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большеуринская

СОШ» Рахманова Е.А.

Приказ № *001/08* от *20.08* 2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ  
«ФУТБОЛ»

КЛАСС – 3-7

Ф.И.О. педагога разработчика программы: Детков Денис Александрович

Педагогический стаж: 7 лет

Квалификация :I квалификационная категория

2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа «футбол» в количестве 1 часа в неделю рассчитана удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Курс рассчитан на четыре года обучения. Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

## **Планирование и учет.**

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет два занятия по одному часу. Численный состав группы 12 человек.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по мини-футболу
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств

- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

### **Задачи и содержание работы по периодам годичных тренировочных циклов.**

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

*Соревновательный период* начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей *переходного периода* является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

#### **ЦЕЛИ:**

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

**Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:**

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основами техники и тактики современного футбола,

- последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;

Воспитанники должны:

**Знать:**

Терминологию избранной игры.

Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).

Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Название физических упражнений и исходных положений тела; спортивную терминологию;

Организующие строевые команды и приемы их выполнения; основные способы передвижения.

**Уметь:**

Подготавливать места занятий.

Помогать в судействе.

Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;

Выполнять упражнения базовых видов спорта.

**Планируемые результаты реализации программы**

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях спортом; о народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. Достижение первого уровня результатов происходит через соревнования школьников внутри класса.

1. Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- овладение навыками адаптации в динамично развивающемся мире.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о способах ориентирования на местности и элементарных правилах, выживания в природе;
- формирование знаний о нормах отношения к природе.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- овладение навыками ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия;
- формирование навыков по освоению упражнений для организации и проведения малых форм физической культуры;
- формирование навыков ведения игры (определение капитанов, ролей, умение выступать в

качестве помощника судьи).

1.Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе, к родному отечеству, к труду и другим людям. Достижение второго уровня результатов происходит через соревнования между классами.

2.Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:  
-положительное отношение к физической культуре;  
-формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

-развитие навыков бесконфликтности;  
-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

-уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  
-владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля и ведение;  
-преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других. Достижение третьего уровня происходит через выход в социум (соревнование между школами микрорайона).

4.Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:  
-формирование положительного отношения к физической культуре ;  
-нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

-формирование спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;  
-стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

-самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и поддержании своих двигательных способностей.

## **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

№ п/п	Содержание требований	1 –й год обучения	2-ой год обучения	3-ой год
-------	-----------------------	-------------------	-------------------	----------

### **1. Упражнения и нормы по физической подготовке**

<b>1</b>	Челночный бег 3 x 10 или бег 30 м с высокого старта, <b>сек.</b>	10.0	9.5	9.3
		6.0	5.5	5.3
<b>2</b>	Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из трех попыток ( <b>кол-во попаданий</b> )	1	2	3
<b>3</b>	Кросс без учета времени, <b>м</b>	300	500	1000
<b>4</b>	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), <b>м</b>	10.5	12.5	13.5
<b>5</b>	Лазание по канату с помощью ног, <b>м</b>	1.5	2	3

6	Ходьба на лыжах, км	1	2	2
7	Плавание (любым способом), м	12	25	50
8	Полоса препятствий, кол-во балов	7	9	11
9	Выпрыгивание вверх с места, см	40	55	60
10	Прыжки в длину с места, см	100	130	150

## 2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

1.	Удар по мячу на дальность, м.	24	28	30
2.	Комплексное упражнение 10м., обводка трехстоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель расстояния 6 м. - из трех попыток, сек.	12	9.5	9.0
3.	Бег на 30 м. с ведением мяча, сек.	20	18	17
4.	Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов	4	8	
5.	Жонглирование мячом головой, кол-во раз	3	6	8

### Используемая литература:

- Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации-М.,1994.
- СуворовВ.В.  
«Техническаяподготовкаюныхфутболистовнаосновеучетаструктурысоревновательной деятельности».УМК:
- «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
- «Физкультура и спорт» - Москва, 2010

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ФУТБОЛ

№	Тема занятий	Дата	
		План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	05.09	
2	Обучение передаче мяча на месте .	12.09	
3	Обучение передачемяча в движении .	19.09	
4	Обучение остановке мяча на месте .	26.09	
5	Обучение остановке мяча в движении .	03.10	
6	Обучение передаче мяча в прыжке.	10.10	
7	Совершенствование навыков остановки мяча.	17.10	
8	Совершенствование навыков передаче мяча.	24.10	
9	Обучение остановки мяча бедром.	07.11	
10	Обучение ударам мяча.	14.11	
11	Совершенствование навыков удара мяча.	21.11	
12	Обучение удару мяча слета.	28.11	
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	05.12	
14	Обучение остановке мяча после отскока.	12.12	
15	Обучение удару мяча головой.	19.12	
16	Учебная игра.	26.12	

17	Удары внутренней , внешней стороной стопы.	09.01	
18	Техника приёма мяча вратарём.	16.01	
19	Стойки игрока.	23.01	
20	Перемещения игрока.	30.01	
21	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	06.02	
22	Участие в городских соревнованиях по футболу.	13.02	
23	Совершенствование навыков удара мяча головой.	20.02	
24	Обучение отбору мяча у соперника.	27.02	
25	Обучение отбору мяча у соперника.	06.03	
26	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	13.03	
27	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	20.03	
28	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	03.04	
29	Обучение остановки мяча бедром.	10.04	
30	Обучение ударам мяча.	17.04	
31	Совершенствование навыков удара мяча.	24.04	
32	Обучение удару мяча слета. Промежуточная аттестация	15.05	
33	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	22.05	
34	Итоговая игра	26.05	