

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 1 с.Грачёвка  
Грачёвского муниципального округа Ставропольского края**

Рассмотрена  
на МО учителей ФК и ОБЖ  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ 1

  
О.Н.Ломакина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Спортивной секции «Футбол»**

**Для 5 – 11 классов  
(срок реализации 1 год)**

**Разработана  
учителем физической культуры  
Сотниковой Олесей Александровной**

**на 2023 – 2024 уч год**

## **Пояснительная записка** **Спортивно-оздоровительное направление**

Мини-футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность авторской программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Цель авторской программы «Мини-футбол»:  
оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи авторской программы:**

#### Обучающие:

- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья.
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего)
- формирование начальных сведений о самоконтроле.

#### Развивающие:

- развитие преимущественно скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол.
- развитие морально-волевых качеств.

#### Воспитательные:

- воспитание элементарных навыков судейства.
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

**Отличительная особенность** авторской программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в кружке является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

### **Возраст детей:**

Занимающиеся в кружке дети 10-13 лет.

### **Условия набора детей:**

Для обучения принимаются дети: вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющих медицинского противопоказания.

### **Сроки реализации дополнительной авторской программы:**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

### **Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Продолжительность занятий в кружке - 2 раза в неделю по 45 минут. Количество занимающихся - 15 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 70 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Кадровое обеспечение:**

*Формы проведения занятий:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

*Методы обучения на занятиях:*

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

- к окончанию обучения по авторской программе учащиеся:
  - получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
  - осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
  - приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
  - осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
  - совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
  - совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

**Способы определения результативности:**

- в ходе учебно-тренировочной работы педагог систематически ведет учет успеваемости учащихся путем:
  - текущий контроль: тестирование, опрос.
    - промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы, указанные в таблице.
    - итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

**Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

- участие в соревнованиях внутри группы.
- участие в товарищеских играх.
- участие в районных соревнованиях.
- открытые занятия.

## Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Развитие футбола в России	1	-	1
2	Врачебный контроль	1	-	1
3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	2	-	2
4	Первая помощь	5	-	5
5	Общая и специальная подготовка	-	8	8
6	Техника игры в футбол	1	30	31
7	Тактика игры в футбол	2	15	17
8	Соревнования по футболу		5	5
9	Итого	12	58	70

### Содержание программы.

#### 1. Развитие футбола в России.

*Теория:*

- понятие - федерация футбола.
- лучшие Российские команды, тренеры и футболисты.
- международные соревнования с участием Российских команд.

*Практика:*

- просмотр матча по футболу.
- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

#### 2. Врачебный контроль.

*Теория:*

- понятие - самоконтроль.
- объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

*Практика:*

- дневник самоконтроля.
- определить ЧСС в покое и после нагрузки.
- устный опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе».

#### 3. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

*Теория:*

- изучение правил игры и пояснения к ним.
- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

*Практика:*

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.
- просмотр повторов матчей.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движением ног и туловища. Разгибание рук в опоре лёжа.
- упражнения с набивным мячом ( 2-3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.
- акробатические упражнения. Кувырок вперёд в прыжке. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.
- бег 60 метров на скорость, повторный бег 5 по 60м. до 3 по 100, умеренный бег 25 минут.
- подвижные игры.
- спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты (ускорение на 15, 30, 60 метров).
- специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой.

#### **5. Техника игры в футбол.**

##### *Теория:*

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
- показатель индивидуальной техники владения мячом.
- анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

##### *Практика:*

- удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
- удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.
- остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.
- ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.
- отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.
- техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

#### **6. Тактика игры в футбол.**

##### *Теория:*

- понятие о тактической системе и стиле игры.
- знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3.

- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.
- тактика игры в нападение.
- тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».

**Практика:**

- упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади
- тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.
- тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.
- выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- выполнить комбинации «пропуск мяча».
- тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.
- тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.
- уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.
- тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.
- тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.
- тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей.

**7. Соревнования по футболу.**

*Теория:*

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

*Практика:*

- выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.
- выступления на первенство района.

**Тестирование**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5.2

4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка.		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6.4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка.		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

#### Материально-техническое обеспечение:

##### Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х9.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- ворота
  
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная
- мячи футбольные -10 штук

- мячи волейбольные и баскетбольные
- гири, гантели
- освещённость в нормах САНПИНа.

**Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- компьютер
- проектор

**Календарно- тематическое планирование работы спортивной секции по мини-футболу для обучающихся 5-7 классов**

№ п/п	Разделы, темы, подтемы	Кол-во часов	Календарные сроки	Примечания
1.	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	1	Сентябрь	
2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1	Сентябрь	
3	Упражнения для развития быстро-ты координационных способнос-тей. Остановка мяча стопой.	1	Сентябрь	
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	1	Сентябрь	
5.	Упражнения для развития коорди-нации движений. Комбинации из освоенных элементов	1	Сентябрь	
6.	Упражнения для развития гибкос-ти. Игра в футбол по основным правилам	1	Сентябрь	
7.	Упражнения для развития быстро-ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боко-вой линии, обманные движения.	1	Сентябрь	
8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	1	Сентябрь	
9	Остановка мяча грудью. Двусто-ронняя игра.	1	Октябрь	
10	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	1	Октябрь	
11.	Упражнения для развития быстро-ты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	1	Октябрь	
12	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использо-ванием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	1	Октябрь	
13.	Упражнения для развития быстроты.Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	1	Октябрь	

14.	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	1	Октябрь	
15.	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1	Октябрь	
16.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	1	Октябрь	
17.	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	Октябрь	
18.	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	1	Октябрь	
19.	Товарищеские встречи с командами других школ.	1	Ноябрь	
20.	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	1	Ноябрь	
21.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	1	Ноябрь	
22.	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	1	Ноябрь	
23.	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	1	Ноябрь	
24.	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	1	Ноябрь	
25.	Товарищеские встречи	1	Декабрь	
26.	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	1	Декабрь	
27.	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1	Декабрь	
28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	1	Декабрь	
29.	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	1	Декабрь	
30.	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	1	Декабрь	

31.	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	1	Декабрь	
32.	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1	Декабрь	
33.	Товарищеские встречи.	1	Январь	
34.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	1	Январь	
35.	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	1	Январь	
36.	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1	Январь	
37.	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	1	Январь	
38.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1	Январь	
39.	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	1	Февраль	
40.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	1	Февраль	
41.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	1	Февраль	
42.	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.	1	Февраль	
43.	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	1	Февраль	
44.	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	1	Февраль	
45.	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	1	Февраль	
46.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	1	Март	
47.	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	Март	
48.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Март	

49.	Товарищеские встречи	1	Март	
50.	Тактика свободного нападения Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра	1		
51.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	1	Март	
52.	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	1	Март	
53.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	1	Март	
54.	Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	1	Март	
55.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	1	Апрель	
56.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	1	Апрель	
57.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	1	Апрель	
58.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	1	Апрель	
59.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	1	Апрель	
60.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	1	Апрель	
61.	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.	1	Апрель	
62.	Товарищеские встречи	1	Апрель	
63.	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	1	Май	
64.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	1	Май	
65.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	1	Май	
66.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра	1	Май	
67.	Упражнения для развития скоростно-	1	Май	

	силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра			
68	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	I	Май	

#### Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
8. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
9. Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983
- 10.Цирин Б.Я., ЛукашинЮ.С.Футбол. М.,1982.
- 11.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.
- 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

#### Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).