

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КОСИХИНСКОГО РАЙОНА
АЛТАЙСКОГО КРАЯ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОСИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М. ТОПОРОВА»

Утверждаю:
директор школы
Т.М.Штайгервальд
Приказ № 31.05.023

Программа
Профильной смены «К олимпийским высотам»(футбол)
направление спортивно-оздоровительное.



Программу составил: Филатов М.П.
учитель высшей квалификационной категории

2023г

Пояснительная записка

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 Матвеева А.П.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Программа рассчитана на 10 дней. Количество занимающихся 22 человек.

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.

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).

**Нормативы
по физической и технической подготовке**

Упражнения	11-12 лет	13-14 лет
Бег 30м (сек)	5.8	5,1
Бег 400м (сек)		
6-минутный бег (м)		
Прыжок в длину с/м (см)	150	170
Бег 30м с ведением мяча (сек)	8,4	8,2
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)		
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)		
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		
Жонглирование мячом (кол-во раз)	9	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		
Бросок мяча на дальность (м)		

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.

Рабочий план спортивной секции по футболу.

№ п\п	Наименование раздела программы	Тема занятия	дата	Элементы содержания	личностные	предметные	метапредметные	Вид контроля
1	2	3	4	6	7	8	9	
1	Теория	История футбола	В процессе занятия	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	умение слушать и понимать других	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Текущий
2	Техническая подготовка	Остановка, передача мяча	В процессе занятия	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Текущий
				Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в	воспитание уважительно	добывать новые	Соблюдать дисциплину	Текущий

		В проц ессе зая ния	движении. Учебная игра	го отношения к физическому , духовному и нравственно му здоровью как своему, так и других людей;	знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информаци ю, полученную на уроке.	и правила техники безопасност и во время подвижных игр	
	Ведени е мяча	В проц ессе зая ния	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	планировать собственную деятельность , распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	учиться отличать верно выполненно е задание от неверного.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Текущий
		В проц ессе зая ния	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	воспитание уважительно го отношения к физическому , духовному и	умение слушать и понимать других	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасност и во время подвижных	Текущий

					нравственно му здоровью как своему, так и других людей;		игр	
		В проц ессе заня тия	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра		планировать собственную деятельность , распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	определять наиболее эффективн ые способы достижения результата;	Текущий
	Остано вка мяча	В проц ессе заня тия	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		оказывать бескорыстну ю помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	умение слушать и понимать других	Используй ть игровые действия футбола для развития физических качеств.	
		В проц	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.		воспитание уважительно го	добывать новые знания:	уметь слушать и вступать в	Текущий

Тактическая подготовка		эссе занятия		отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;	находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	диалог с учителем и учащимися	
		В процессе занятия	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
	Удары по мячу	В процессе занятия	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Текущий

					информаци ю, полученную на уроке.		
		В проц ессе заня тия	Техника игры вратаря. Учебная игра.	оказывать бескорыстну ю помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	учиться отличать верно выполненно е задание от неверного.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Текущий
		В проц ессе заня тия	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	планировать собственную деятельность , распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	умение слушать и понимать других	Используй ть игровые действия футбола для развития физических качеств.	Текущий
		В проц ессе заня тия	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	оказывать бескорыстну ю помощь своим сверстникам, находить с	учиться отличать верно выполненно е задание от неверного.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасност и во время	Текущий

					ними общий язык и общие интересы		подвижных игр	
		В процессе занятия	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	воспитание уважительно го отношения к физическому , духовному и нравственно му здоровью как своему, так и других людей;	умение слушать и понимать других	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		Текущий
			Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	определять наиболее эффективные способы достижения результата;		Текущий
		В проц	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	оказывать бескорыстну	добывать новые	Соблюдать дисциплину		Текущий

			ессе занятия		ю помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	и правила техники безопасности и во время подвижных игр	
			В процессе занятия	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.	Текущий
			В процессе занятия	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	умение слушать и понимать других	определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Текущий

					выполнения			
		В проц ессе заня тия	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
		В проц ессе заня тия	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	умение слушать и понимать других	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Текущий	

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

- А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для учителя.

- 1.С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
 2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
 3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
 4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
- Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - «Первое сентября», 2006.