

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Центр образования города Гудермес»**

СОГЛАСОВАНО  
заместитель  
директора по ВР  
\_\_\_\_\_Кехурсаева Т.В  
от \_26\_.\_08\_.2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ «Центр  
образования г. Гудермес»  
\_\_\_\_\_Эскиев Б.В  
Приказ №\_\_\_\_\_  
От 28.\_\_\_\_08\_.2022г.

**Рабочая учебная программа  
спортивной секции «футбол»**

Программу составил: Аюбов Мусхаб Алиевич  
Количество часов: всего 102 часа, в неделю 3 занятия.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

## **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана на обучения для детей 10-17 лет.**

**Сроки реализации - 1 год**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 3 часа.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

## **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 умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу 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 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Нормативы по физической и технической подготовке**

Упражнения	10 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)					67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)				1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	140	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)					30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)				45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	4	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)					10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26

## **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.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану (I-гр.)	Дата по плану (II-гр.)
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	3	05.09.2022	06.09.2022
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	07.09.2022	08.09.2022
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3	09.09.2022	10.09.2022
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	3	12.09.2022	13.09.2022
5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	3	14.09.2022	15.09.2022
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	3	16.09.2022	17.09.2022
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	3	19.09.2022	20.09.2022
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	3	21.09.2022	22.09.2022
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	3	23.09.2022	24.09.2022
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	3	26.09.2022	27.09.2022
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3	28.09.2022	29.09.2022
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3	30.09.2022	01.10.2022
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	03.10.2022	04.10.2022
14	Подвижные игры.	3	05.10.2022	06.10.2022
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	3	07.10.2022	08.10.2022
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	3	10.10.2022	11.10.2022
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3	12.10.2022	13.10.2022
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3	14.10.2022	15.10.2022
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3	17.10.2022	18.10.2022
20	Товарищеская игра.	3	19.10.2022	20.10.2022
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	3	21.10.2022	22.10.2022
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3	24.10.2022	25.10.2022
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3	26.10.2022	27.10.2022
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3	28.10.2022	29.10.2022
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3	07.11.2022	05.11.2022
26	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3	09.11.2022	08.11.2022
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	3	11.11.2022	10.11.2022
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	14.11.2022	12.11.2022
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	3	16.11.2022	15.11.2022



	Двусторонняя учебная игра.			
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3	18.11.2022	17.11.2022
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	21.11.2022	19.11.2022
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	3	23.11.2022	22.11.2022
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	3	25.11.2022	24.11.2022
34	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3	28.11.2022	26.11.2022
35	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3	30.11.2022	29.11.2022
36	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3	02.12.2022	01.12.2022
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	3	05.12.2022	03.12.2022
38	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	3	07.12.2022	06.12.2022
39	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	3	09.12.2022	08.12.2022
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	3	12.12.2022	10.12.2022
41	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3	14.12.2022	13.12.2022
42	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	16.12.2022	15.12.2022
43	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	3	19.12.2022	17.12.2022
44	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3	21.12.2022	20.12.2022
45	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3	23.12.2022	22.12.2022
46	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3	09.01.2023	24.12.2022
47	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3	11.01.2023	27.12.2022
48	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3	13.01.2023	10.01.2023
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	3	16.01.2023	12.01.2023
50	Товарищеская игра	3	18.01.2023	14.01.2023
51	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3	20.01.2023	17.01.2023
52	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3	23.01.2023	19.01.2023
53	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3	25.01.2023	21.01.2023
54	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	3	27.01.2023	24.01.2023
55	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	3	30.01.2023	26.01.2023
56	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3	01.02.2023	28.01.2023
57	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3	03.02.2023	31.01.2023
58	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	3	06.02.2023	02.02.2023
59	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	3	08.02.2023	04.02.2023
60	Игра на опережение, старты из различных положений.	3	10.02.2023	07.02.2023
61	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3	13.02.2023	09.02.2023
62	Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	3	15.02.2023	11.02.2023
63	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	17.02.2023	14.02.2023

64	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3	20.02.2023	16.02.2023
65	Прием мяча различными частями тела.	3	22.02.2023	18.02.2023
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3	24.02.2023	21.02.2023
67	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3	27.02.2023	25.02.2023
68	Двусторонняя учебная игра.	3	01.03.2023	28.02.2023
69	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3	03.03.2023	02.03.2023
70	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	3	06.03.2023	04.03.2023
71	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	3	08.03.2023	07.03.2023
72	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	3	10.03.2023	09.03.2023
73	Двусторонняя учебная игра.	3	13.03.2023	11.03.2023
74	Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне. Т.Б.	3	15.03.2023	14.03.2023
75	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	3	17.03.2023	16.03.2023
76	Техническая подготовка. Обучение технике остановки мяча.	3	20.03.2023	18.03.2023
77	Контрольная игра по мини-футболу	3	22.03.2023	21.03.2023
78	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке	3	24.03.2023	23.03.2023
79	Контрольное тестирование по ОФП.	3	03.04.2023	04.04.2023
80	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	3	05.04.2023	06.04.2023
81	Техническая подготовка. Обучение технике ведения мяча.	3	07.04.2023	08.04.2023
82	Общая физическая подготовка. Эстафеты.	3	10.04.2023	11.04.2023
83	Контрольная игра по мини-футболу.	3	12.04.2023	13.04.2023
84	Техническая подготовка. Обучение ударам по мячу ногами.	3	14.04.2023	15.04.2023
85	Турнир по мини-футболу.	3	17.04.2023	18.04.2023
86	Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу.	3	19.04.2023	20.04.2023
87	Турнир по мини-футболу.	3	21.04.2023	22.04.2023
88	Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры.	3	24.04.2023	25.04.2023
89	Общая физическая подготовка. Обучение выполнению элементов разминки.	3	26.04.2023	27.04.2023
90	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	3	28.04.2023	29.04.2023
91	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.	3	01.05.2023	02.05.2023
92	Общая физическая подготовка. Техника передвижения футболиста, техника бега.	3	03.05.2023	04.05.2023
93	Техническая подготовка. Обучение технике ведения и остановки мяча.	3	05.05.2023	06.05.2023
94	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	3	08.05.2023	11.05.2023
95	Подвижные игры. Эстафеты, прыжки, многоскоки.	3	12.05.2023	13.05.2023
96	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	3	15.05.2023	16.05.2023
97	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям (финтам).	3	17.05.2023	18.05.2023
98	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	3	19.05.2023	20.05.2023
99	Общая физическая подготовка. Эстафеты.	3	22.05.2023	23.05.2023
100	Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в атаке.	3	24.05.2023	25.05.2023
101	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	3	26.05.2023	27.05.2023
102	Игровая подготовка. Итоговое занятие.	3	29.05.2023	30.05.2023

## **Литература:**

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014 год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014 год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014 год