

Муниципальное учреждение «Отдел образования
Урус-Мартановского муниципального района Чеченской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с. Алхазурово»
Урус-Мартановского муниципального района
(МБОУ «СОШ № 2 с. Алхазурово»)

Нохчийн Республикан «Хьалха-Мартан к1оштан
дешаран урхалла» муниципальни учреждени
Хьалха-Мартан муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени
«Олхазар-к1отарара № 2 йолу йукъера йукъарадешаран школа»
(МБЙУ «Олхазар-к1отарара № 2 йолу ЙЙШ»)

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС



Магомадова Р.Х.

Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Газиева Р.М.

Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Турпалова Л.А.

Приказ № 157
от «31» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«Футбол»

Алхазурово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет **физкультурнооздоровительную** направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений **В.И. Ляха** и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Программа рассчитана на 51 час в год (1.5 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся: 7 – 13 лет.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой

и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в том, что это первая рабочая программа, строящаяся на использовании в процессе обучения футболу интерактивных досок или проекторов («интерактивных стен»). Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков и привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия основывается на использовании в процессе обучения ЭУМП «Футбол. 5-11 кл.» (технология применения компьютерного средства обучения по изучению техники футбола, автор Храмов В.В., УО «ГрГУ имени Я. Купалы»), а также авторской методики применения «электронных ворот» (см. Приложение).

Цель данной образовательной программы: 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:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Формы занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде использования ЭУМП «Футбол. 5-11 кл.» (автор Храмов В.В., УО «ГрГУ имени Я. Купалы»). Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный, а также авторский метод с использованием электронных ворот (см. Приложение).

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Формы подведения итогов:

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года

программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Количество часов (занятий)		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения	3	-	3
2	Общефизическая подготовка	-	10	10
3	Специальная подготовка	2	4	6
4	Техническая подготовка		10	10
5	Тактика игры	2	6	8
6	Учебные игры	2	10	12

7	Организация и проведение спортивных мероприятий	-	2	2
	Всего			51

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3	Удары по мячу	<p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема.</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба.</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба.</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.</p>
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной

		<p>стопы и подошвой.</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.</p> <p>Остановка мяча грудью.</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</p>
--	--	---

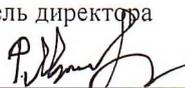
5	Ведение мяча и обводка	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов).</p>
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой.
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
8	Игра вратаря	<p>Ловля катящегося мяча.</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу.</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке.</p> <p>Отбивание мяча кулаком в прыжке.</p> <p>Ловля мяча в падении (без фазы полёта).</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения.

Муниципальное учреждение «Отдел образования
Урус-Мартановского муниципального района Чеченской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с. Алхазурово»
Урус-Мартановского муниципального района
(МБОУ «СОШ № 2 с. Алхазурово»)

Нохчийн Республикан «Хьалха-Мартан кӀоштан
дешаран урхалла» муниципальни учреждени
Хьалха-Мартан муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени
«Олхазар-кӀотарара № 2 йолу йукъера йукъарадешаран школа»
(МБЙУ «Олхазар-кӀотарара № 2 йолу ЙЙШ»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Р.М.Газиева

Приложение к рабочей программе «Футбол»
(утверждена приказом от 31.08.2024 № 157)

Календарный план занятий спортивной секции «Футбол»

Алхазурово 2024

**Тематическое планирование секции «футбол» (51 час)
(1 год обучения)**

№	Содержание материала	Кол-во часов	Дата	
			по плану	фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1.5	5.09	
2	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1.5	12.09	
3	Ведение мяча	1.5	19.09	
4	Удар по катящемуся мячу внешней и внутренней частью подъема	1.5	26.09	
5	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1.5	03.10	
6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1.5	10.10	
7	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1.5	17.10	
8	Обманные движения (финты)	1.5	24.10	
9	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1.5	7.11	
10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1.5	14.11	
11	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1.5	21.11	
12	Резаные удары	1.5	28.11	
13	Удар по мячу серединой лба	1.5	05.12	
14	Удар боковой частью лба	1.5	12.12	
15	Остановка катящегося мяча подошвой	1.5	19.12	
16	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1.5	26.12	

17	Остановка мяча грудью	1.5	9.01	
18	Совершенствование техники ведения мяча	1.5	16.01	
19	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1.5	23.01	
20	Отбор мяча подкатом	1.5	30.01	
21	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Учебная игра.	1.5	06.02	
22	Игра вратаря. Ловля мяча летящего навстречу. Учебная игра.	1.5	13.02	
23	Ловля мяча в падении и сверху в прыжке. Учебная игра.	1.5	20.02	
24	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Учебная игра.	1.5	27.02	
25	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1.5	05.03	
26	Финт ударом	1.5	12.03	
27	Финт остановкой	1.5	19.03	
28	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1.5	02.04	
29	Тактические действия в нападении	1.5	09.04	
30	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1.5	16.04	
31	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1.5	23.04	
32	Товарищеская встреча с командой спортшколы	1.5	30.04	
33	Сдача нормативов	1.5	07.05	
34	Сдача нормативов	1.5	14.05	
35	Задание на лето	1.5	21.05	