


Комитет по образованию и делам молодежи Косихинского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Налобихинская средняя  
общеобразовательная школа имени А.И. Скурлатова»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР <u>Гучу Гущенников Ю.Н.</u> <u>28</u> <u>08</u> <u>2022</u></p>	<p>«Утверждено» Директор школы <u>Гиб Киселев</u> <u>30</u> <u>08</u></p> 
---	---

«Рассмотрено» на заседании  
метод. объединений протокол № 1  
от 26.08.2022. Гучу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Футболу»  
для 5-7 класса

Составитель:  
учитель физической культуры  
Бодров Александр Сергеевич,

2022 – 2023 учебный год



## **Пояснительная записка**

**Актуальность данной программы** - реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации.

Одна из форм физической культуры, получивших в последние годы широкое распространение - это игра в мини-футбол (футзал).

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности мини футбол становится всё более популярным в нашей стране.

**Цель программы:** дать учащимся систематизированные практические знания о мини-футболе.

### **Задачи:**

#### *1. обучающие:*

- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

#### *2. развивающие:*

- развитие психо-физических качеств обучающихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом
- общая физическая подготовка

#### *3. воспитательные:*

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы ДЮСШ и адаптирована к условиям Центра детского творчества и учебной нагрузке педагогов дополнительного образования.

**Возраст учащихся:** группа 6-11 классов. Количество занимающихся 12 человек в группе.

**Форма организации учебного процесса:**

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.

**Учебно-тематический план**

№	Раздел	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	
2.	Общая и специально физическая подготовка		32
3.	Техника и тактика игры	3	31
Всего часов		7	63

### Календарно - тематическое планирование по футболу

№	Раздел	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	
				Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)
1-2	Основы знаний	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2	2	
3-4		Основные правила игры в футбол	2	2	
5	Техника и тактика игры	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	1	
6-7		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2		2
8		Ведение мяча	1		1
9-10		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2		2
11-12	Общая и специально физическая подготовка	Удар носком	2		2
13-14		Удар серединой лба на месте	2		2
15-16		Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		2
17-18		Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2		2
19-20	Техника и тактика игры	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		2
21-22		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		2
23-24		Удар по летящему мячу средней частью подъема	2		2
25-26	Общая и специально физическая подготовка	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		2
27-28		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		2
29-30		Обманные движения (финты)	2		2
31-32		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2		2
33-34	Техника и тактика игры	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		2
35-36		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью	2		2

		подъема			
37-38	Общая и специально физическая подготовка	Резаные удары	2		2
39-40		Удар по мячу серединой лба	2		2
41-42		Удар боковой частью лба	2		2
43-44		Остановка катящегося мяча подошвой	2		2
45-46		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		2
47-48		Остановка мяча грудью	2		2
49-50	Техника и тактика игры	Совершенствование техники ведения мяча	2		2
51-52		Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2		2
53-54		Отбор мяча подкатом	2		2
55-56		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2		2
57-58	Общая и специально физическая подготовка	Финт ударом	2		2
59-60		Финт остановкой	2		2
61-62	Техника и тактика игры	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	1	1
63-64		Тактические действия в нападении	2	1	1
65-66		Двухстороння игра (Соревнование)	2		2
67-70		Двухстороння игра	4		4
70		Всего часов			

## **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

## **Условия реализации программы**

- школьный стадион;
- спортивная форма - майка, трусы, гетры;
- футбольные мячи, разметочные конусы и фишки, и т.д;
- Занятия будут проводиться в школьном малом спортивном зале и на открытой спортивной площадке прилегающей к территории школы;
- Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.;
- Видеоматериалы, макет-схема;
- Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость соответствует норме.

## **Знания и умения учащихся**

### **Знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

### **Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;

- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

### Механизм оценки получаемых результатов

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	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	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)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	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)	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)	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

### Ожидаемые конечные результаты

1. формирование у детей необходимых возможностей (психо-физиологических) для перехода на следующий этап обучения ;
2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия в (группе) команде.
4. совершенствование морально-волевых качеств.

К концу прохождения программы дети должны:

- знать правила игры в футбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- уметь выполнять удары различными способами;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;
- уметь судить школьные соревнования.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.



### Литература

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.