

Спортивно-оздоровительное направление
Рабочая программа занятий внеурочной деятельности
«Общефизическая и специальная подготовка футболистов»

**Автор: руководитель занятий
внеурочной деятельности
Столяров Петр Владимирович**

Пояснительная записка

Игра в мини-футбол (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).

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 футболу (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» представленный материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

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

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

Для занятий в секции по «Футболу» в 6-7 классах по данной программе отводится 3 часов в неделю, что составляет в целом за учебный год 102 часов.

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.

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 подготовке

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.

Учебно-тематический план

**№ по
порядку**

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия
1.	Инструктаж по технике безопасности.
2.	Специальные беговые упражнения.
3.	Работа с футбольными мячами.
4.	Физическая подготовка.
5.	Работа с футбольными мячами.
6.	Физическая подготовка.
7.	Работа с футбольными мячами.
8.	Физическая подготовка.
9.	Работа с футбольными мячами.
10.	Физическая подготовка.
11.	Ведение мяча.
12.	Физическая подготовка.
13.	Подвижные игры.
14.	Физическая подготовка.
15.	Отработка ударов по мячу.
16.	Физическая подготовка
17.	Игра в ручной мяч.
18.	Подтягивание, приседание, пресс.
19.	Технический комплекс с мячом.
20.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
21.	Отработка ударов по мячу в движении
22.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
23.	Учебная игра.
24.	Развитие скоростных способностей.
25.	Двусторонняя игра.
26.	Тренировка выносливости
27.	Техника приемов мяча.
28.	Силовые упражнения
29.	Ведение мяча с ударом
30.	Развитие координации
31.	Тактические действия
32.	Круговая тренировка
33.	Футбол
34.	Полоса препятствий
35.	Обводка фишек.
36.	Развитие гибкости
37.	Удар с сопротивлением
38.	Развитие скоростных способностей
39.	Учебная игра
40.	Круговая тренировка
41.	Отработка передач
42.	Физическая подготовка.
43.	Игры на развитие ориентации и мышления
44.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
45.	Упражнения с мячом в тройках: передача, ведение мяча.

46.	Силовые упражнения
47.	Ведение мяча до центра с ударом по воротам
48.	Упражнение змейка с мячом.
49.	Учебная игра
50.	Игры на развитие ориентации и мышления
51.	Контрольные игры

Список литературы:

1. Футбол в школе / С.М. Андреев - М.: "Просвещение", 2021 г. - 144 с.
2. Теория и методика мини-футбола / В.П. Губа – М.: «Спорт», 2021 г. – 260 с.
Теория и подготовка юных футболистов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №1"**, Кондратьева Елена Михайловна, Директор

31.10.24 09:47 (MSK)

Сертификат 41F07F9EE2E3B280285D02C2FF9F29B1