

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерства образования и науки Астраханской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города

Астрахани "Средняя общеобразовательная школа №51"

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 51"

РАССМОТРЕНО

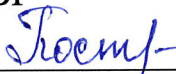
Руководитель
методического
объединения
физической культуры и
ОБЖ



Кучерова Н.В.
Протокол №1 от 30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



31.08 Постнова Г.В.
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.
Астрахань "СОШ №51"



Загоруйко И.В.
Приказ № 07-02 от
01.09 2023 г.

Рабочая программа
Физическая культура «Футбол» (1 час в неделю)
7 класс

Астрахань 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая 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 В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

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).

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» 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.

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	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

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.

№	Дата	Тема занятий
1		Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.
2		Основные правила игры в футбол
3		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
4		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
5		Ведение мяча
6		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
7		Удар носком
8		Удар серединой лба на месте
9		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
10		Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
11		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
12		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
13		Удар по летящему мячу средней частью подъема
14		Вбрасывание мяча из-за боковой линии
15		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
16		Обманные движения (финты)
17		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
18		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
19		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема
20		Резаные удары
21		Удар по мячу серединой лба
22		Удар боковой частью лба
23		Остановка катящегося мяча подошвой
24		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
25		Остановка мяча грудью
26		Совершенствование техники ведения мяча
27		Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо
28		Отбор мяча подкатом
29		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом
30		Финт ударом
31		Финт остановкой
32		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
33		Тактические действия в нападении
34		Двухсторонняя игра (Соревнование)