

Министерство образования Красноярского края  
КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического  
совета

Протокол № 01  
« 26 » августа 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебной работе

Шилова М.А.  
« 26 » августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

и.о.директора КГБОУ

«Минусинский кадетский  
корпус»

Кравченко В.Е.  
« 26 » августа 2019 г.

Приказ № \_\_\_\_\_



**Рабочая программа**

**физкультурно - спортивного направления  
по дополнительному образовательному курсу  
секции «ФУТБОЛ»**

**Программа рассчитана на учащихся  
11-18 лет  
на 2019-2020 учебный год  
Срок реализации – 5 лет**

Мухачёв Иван Викторович  
педагог дополнительного образования

г. Минусинск, 2019 год

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивной секции «Футбол».

Данная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. от 31.12.2015));
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерной образовательной программой основного общего образования;
- Основной образовательной программой КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»;

Данная программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010) и примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 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 кадет 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 кадет 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.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа по виду спорта «Футбол» предназначена для групп учащихся (11-18 лет) и рассчитана на пять лет обучения.

Занятия проводятся на базе Минусинского кадетского корпуса. Общее количество часов в год – 306 ч.

## **2. Целевой раздел.**

Цель программы – научить обучающихся спортивной игре футбол

Задачи программы:

- 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;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате реализации рабочей программы дополнительного образования «Футбол» при получении основного общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

4

Кадеты научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в

сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

К окончанию освоения программы кадеты должны:

- уметь контролировать мяч;
- знать правила футбола;
- знать позиции и перемещение по площадке;
- уметь чеканить мяч;
- уметь пасовать различными видами паса;
- овладеть способностью быстрого принятия решений;

*Способы проверки результатов освоения программы:*

Умения и навыки проверяются во время первенства МКК по футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке - 2 раза в год (сентябрь, май), кадеты выполняют контрольные нормативы.

*Система оценки планируемых результатов.*

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля являются контрольные занятия, выступления на соревнованиях, которые также способствуют поддержанию интереса к тренировкам, нацеливают детей на достижение положительного результата.

В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность. Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение установки тренера эмоциональность при исполнении, общий эстетический вид исполнения. Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной программе дополнительного образования проводится контроль: - промежуточный – контрольные занятия, - итоговый - показательные выступления, участие в соревнованиях.

Итоговая уровневая оценка осуществляется по следующим направлениям: Высокий уровень: выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту. Средний уровень: недостаточно чёткое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту Низкий уровень: невыполнение показателей и заданий данного возраста

### 3. Содержательная часть.

#### Содержание программы (первый год обучения)

##### **Тема 1. Вводное занятие (2ч)**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка (30ч)**

Двигательные качества футболиста: быстрота, ловкость  
*Практические занятия:*

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3x10.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивания. Упоры.

##### **Тема 3. Специальная подготовка (28ч)**

Расположение игроков на поле.

*Практические занятия:*

Передача, приём, остановка, ведение мяча.

##### **Тема 4. Основы знаний (2ч)**

Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

##### **Тема 5. Соревнования (6ч)**

Продолжительность игры.

*Практические занятия.*

Игра по упрощенным правилам.

#### Содержание программы (второй год обучения)

##### **Тема 1. Вводное занятие (2ч)**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка. (26ч)**

Развитие двигательных действий: бег, остановка.

*Практические занятия:*

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, ускорение, скоростные рывки с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5x10.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивания. Упоры.

### **Тема 3. Специальная подготовка(32ч)**

Действие игроков на поле.

*Практические занятия:*

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание мяча.

### **Тема 4. Основы знаний(2ч)**

Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

### **Тема 5. Соревнования(6ч)**

Жесты судьи.

*Практические занятия.*

Игра по упрощенным правилам.

## **Содержание программы (третий год обучения)**

### **Тема 1. Вводное занятие (2ч)**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.

### **Тема 2.Общая физическая подготовка. (26ч)**

Координационные способности.

*Практические занятия:*

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие координационных способностей.

Беговые упражнения: ускорение, бег с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5x10.

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа.

### **Тема 3. Специальная подготовка(32ч)**

Скоростно-силовые способности.

*Практические занятия:*

Игра вратаря. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

### **Тема 4. Основы знаний(2ч)**

Предупреждение травматизма.

### **Тема 5. Соревнования(6ч)**

Таблица соревнований.

*Практические занятия. Игра футбол.*

## **Содержание программы (четвёртый год обучения)**

### **Тема 1. Вводное занятие (2ч)**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа).

### **Тема 2.Общая физическая подготовка. (26ч)**

Развитие скоростных способностей.

*Практические занятия:*

Бег: обычный, с изменением скорости (ускорение, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно).

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивание

**Тема 3. Специальная подготовка(32ч)**

Выполнение технических приемов с мячом.

*Практические занятия:*

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

**Тема 4. Основы знаний(2ч)**

Оказание первой помощи.

**Тема 5. Соревнования(6ч)**

Судейство по футболу.

*Практические занятия.*

Игра футбол.

### **Содержание программы (пятый год обучения)**

**Тема 1. Вводное занятие (2ч)**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции.

**Тема 2.Общая физическая подготовка.(26ч)**

Развитие скоростных способностей.

*Практические занятия:*

Бег: обычный, с изменением скорости (ускорение, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно).

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивание.

**Тема 3. Специальная подготовка(32ч)**

Выполнение технических приемов с мячом.

*Практические занятия:*

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

**Тема 4. Основы знаний(2ч)**

Тактика ведения игры.

**Тема 5. Соревнования(6ч)**

Судейство по футболу.

*Практические занятия.*

Игра футбол.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		теория	практика								
1.	Вводное занятие	2		2		2		2		2	
2.	Общая физическая подготовка		30		26		26		26		26
3.	Специальная подготовка		28		32		32		32		32
4.	Основы знаний	2		2		2		2		2	
5.	Соревнования		6		6		6		6		6
<b>Всего</b>		<b>4</b>	<b>64</b>								
<b>Итого</b>		<b>70</b>		<b>70</b>		<b>70</b>		<b>70</b>		<b>70</b>	

### Тематическое планирование I год обучения

Разделы, темы	Количество часов по программе		
	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>I. Вводное занятие (2ч)</b>			
Возникновение игры «футбол»	2	2	-
<b>II. Общая физическая подготовка (30ч)</b>			
Беговые упражнения	10		10
Прыжковые упражнения	10		10
Силовая подготовка	10		10
<b>III. Специальная подготовка (28ч)</b>			
Передача мяча, приём мяча	14		14
Остановка, ведение мяча	14		14
<b>IV. Основы знаний (2ч)</b>			
Основные правила игры	2	2	
<b>V. Соревнования (6ч)</b>			
Игра по упрощённым правилам	6		6

### Тематическое планирование II год обучения

Разделы, темы	Количество часов по программе		
	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>I. Вводное занятие (2ч)</b>			
Соревновательные правила в футболе	2	2	-
<b>II. Общая физическая подготовка (26ч)</b>			
Беговые упражнения	10		10
Прыжковые упражнения	10		10
Силовая подготовка	6		6
<b>III. Специальная подготовка (32ч)</b>			

Передача мяча, приём мяча	16		16
Остановка, ведение мяча	16		16
<b>IV. Основы знаний (2ч)</b>			
Нарушения правил игры	2	2	
<b>V. Соревнования (6ч)</b>			
Игра по упрощённым правилам	6		6

**Тематическое планирование  
III год обучения**

Разделы, темы	Количество часов по программе		
	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>I. Вводное занятие (2ч)</b>			
Штрафные очки в игре «Футбол»	2	2	-
<b>II. Общая физическая подготовка (26ч)</b>			
Беговые упражнения	10		10
Прыжковые упражнения	10		10
Силовая подготовка	6		6
<b>III. Специальная подготовка (32ч)</b>			
Ловля мяча	16		16
Остановка, ведение мяча, удары	16		16
<b>IV. Основы знаний (2ч)</b>			
Предупреждения травматизма	2	2	
<b>V. Соревнования (6ч)</b>			
Игра в футбол	6		6

**Тематическое планирование  
IV год обучения**

Разделы, темы	Количество часов по программе		
	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>I. Вводное занятие (2ч)</b>			
Особенности позиций «амплуа»	2	2	-
<b>II. Общая физическая подготовка (26ч)</b>			
Беговые упражнения	10		10
Прыжковые упражнения	10		10
Силовая подготовка	6		6
<b>III. Специальная подготовка (32ч)</b>			
Ловля мяча, передача мяча	16		16
Ведение мяча, удары, повороты	16		16
<b>IV. Основы знаний (2ч)</b>			
Оказание первой помощи	2	2	
<b>V. Соревнования (6ч)</b>			
Игра в футбол. Судейство	6		6

**Тематическое планирование  
V год обучения**

Разделы, темы	Количество часов по программе		
	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>I. Вводное занятие (2ч)</b>			
Особенности позиций «амплуа»	<b>2</b>	2	-
<b>II. Общая физическая подготовка (26ч)</b>			
Беговые упражнения	<b>10</b>		10
Прыжковые упражнения	<b>10</b>		10
Силовая подготовка	<b>6</b>		6
<b>III. Специальная подготовка (32ч)</b>			
Ловля мяча, передача мяча	<b>16</b>		16
Ведение мяча, удары, повороты	<b>16</b>		16
<b>IV. Основы знаний (2ч)</b>			
Оказание первой помощи	<b>2</b>	2	
<b>V. Соревнования (6ч)</b>			
Игра в футбол. Судейство	<b>6</b>		6

**Материально – техническое обеспечение программы**

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровн

