


Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Алтынсарин ауданы білім бөлімінің
Мәриям Хәкімжанова атындағы Щербаков жалпы білім беретін мектебі» КММ
КГУ «Щербаковская общеобразовательная школа
имени Мариям Хакимжановой отдела образования Алтынсаринского района» Управления
образования акимата Костанайской области



«Келісілді»
Басшының ТІ жөніндегі орынбасары
«Согласовано»
Заместитель руководителя по ВР
 Жамарова Г.М.

Программа спортивной секции «Футбол»

Мұғалім/учитель Абикенов М.А.

2024-2025 оқу жылы

2024-2025 учебный год

Цели и задачи

Игра в 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.

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;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

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, 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.

Для занятий в секции по «Футболу» в 5–11 классах по данной программе отводится 3 часа в неделю, что составляет в целом за учебный год 102 часа.

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 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.

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

Календарно-тематическое планирование для секции по футболу

№	Содержание материала	Кол-во часов	Дата	Примечание
1-четверть				
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент	1	02.09.2024	
2	Основные правила игры в футбол	1	05.09.2024	
3	Техника передвижения игрока	1	05.09.2024	
4	Удар внутренней стороной стопы	1	09.09.2024	
5	Остановка мяча	1	12.09.2024	
6	Остановка катящегося мяча подошвой	1	12.09.2024	
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	16.09.2024	
8	Ведение мяча	1	19.09.2024	
9	Удар по катящему мячу внешней частью подъема	1	19.09.2024	
10	Удар носком	1	23.09.2024	
11	Удар серединой лба на месте	1	26.09.2024	
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	26.09.2024	
13	Ведение мяча в различных направлениях	1	30.09.2024	
14	Ведение мяча с различной скоростью	1	03.10.2024	
15	Ведение мяча в различных направлениях	1	03.10.2024	
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	07.10.2024	
17	Ведение мяча с различной скоростью	1	10.10.2024	
18	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений	1	10.10.2024	
19	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	14.10.2024	
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	17.10.2024	
21	Комбинация из освоенных элементов	1	17.10.2024	
22	Техника владения мячом	1	21.10.2024	
23	Техника ударов по мячу	1	24.10.2024	
24	Техника остановок мяча	1	24.10.2024	
2 четверть				
25	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	04.11.2024	
26	Техника ударов по мячу и остановок мяча	1	07.11.2024	
27	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	07.11.2024	
28	Техника ведения мяча	1	11.11.2024	
29	Техника защитных действий	1	14.11.2024	
30	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	14.11.2024	
31	Обманные движения (финты)	1	18.11.2024	
32	Остановки опускающегося мяча	1	21.11.2024	
33	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	21.11.2024	
34	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	25.11.2024	
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	28.11.2024	
36	Обманные движения (финты)	1	28.11.2024	
37	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1	02.12.2024	
38	Комбинации из освоенных элементов	1	05.12.2024	
39	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	05.12.2024	
40	Резаные удары	1	09.12.2024	

41	Удар по мячу серединой лба	1	12.12.2024	
42	Удар боковой частью лба	1	12.12.2024	
43	Остановка катящегося мяча подошвой	1	16.12.2024	18.12.2024
44	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	19.12.2024	
45	Остановка мяча грудью	1	19.12.2024	
46	Техника ведения мяча	1	23.12.2024	
47	Техника защитных действий	1	26.12.2024	
48	Отбор мяча подкатом	1	26.12.2024	
3 четверть				
49	Финт уходом	1	09.01.2025	
50	Финт ударом	1	09.01.2025	
51	Финт остановкой	1	13.01.2025	
52	Тактические действия в защите	1	16.01.2025	
53	Тактические действия в нападении	1	16.01.2025	
54	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1	20.01.2025	
55	Двухсторонняя игра	1	23.01.2025	
56	Двухсторонняя игра	1	23.01.2025	
57	Техника ударов по мячу	1	27.01.2025	
58	Техника остановок мяча	1	30.01.2025	
59	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	30.01.2025	
60	Техника ударов по мячу и остановок мяча	1	03.02.2025	
61	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	06.02.2025	
62	Техника ведения мяча	1	06.02.2025	
63	Техника защитных действий	1	10.02.2025	
64	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	13.02.2025	
65	Обманные движения (финты)	1	13.02.2025	
66	Остановка опускающегося мяча	1	17.02.2025	
67	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	20.02.2025	
68	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	20.02.2025	
69	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	24.02.2025	
70	Обманные движения (финты)	1	27.02.2025	
71	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1	27.02.2025	
72	Комбинации из освоенных элементов	1	03.03.2025	
73	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	06.03.2025	
74	Резаные удары	1	06.03.2025	
75	Удар по мячу серединой лба	1	13.03.2025	
76	Остановка катящегося мяча подошвой	1	13.03.2025	
77	Удар боковой частью лба	1	17.03.2025	
78	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	20.03.2025	
79	Остановка мяча грудью	1	20.03.2025	

4 четверть				
80	Техника ведения мяча	1	03.04.2025	
81	Техника защитных действий	1	03.04.2025	
82	Отбор мяча подкатом	1	07.04.2025	
83	Тактические действия в защите	1	10.04.2025	
84	Тактические действия в нападении	1	10.04.2025	
85	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1	14.04.2025	
86	Двухсторонняя игра	1	17.04.2025	
87	Двухсторонняя игра	1	17.04.2025	
88	Техника ударов по мячу	1	21.04.2025	
89	Техника остановок мяча	1	24.04.2025	
90	Финт уходом	1	24.04.2025	
91	Финт ударом	1	28.04.2025	
92	Финт остановкой	1	01.05.2025	02.05.2025
93	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	01.05.2025	02.05.2025
94	Техника ударов по мячу и остановок мяча	1	05.05.2025	
95	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	08.05.2025	
96	Техника ведения мяча	1	08.05.2025	
97	Техника защитных действий	1	12.05.2025	
98	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	15.05.2025	
99	Финт остановкой	1	15.05.2025	
100	Тактические действия в защите	1	19.05.2025	
101	Тактические действия в нападении	1	20.05.2025	
102	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1	20.05.2025	
	Итого:	102		