

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной направленности
Приказ от 01.09 2022г. № 217

Рабочая программа

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол. Кожаный мяч»

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог высшей квалификационной
категории

Широков Владимир Николаевич

1. Планируемые результаты

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам. К концу обучения дети получат возможность:

- развивать физические способности;
- развить навыки самоконтроля деятельности;
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы

Обучающийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- способы закаливания организма;
- правила техники безопасности при занятиях;

Уметь:

- выполнять базовые физические умения и навыки спортивной игры футбол, мини-футбол;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Самоконтроль и саморегуляция. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение.

История создания и развития футбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног.

Практические занятия Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы. Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Физическая культура и спорт в России.	01.09	
2	ТБ на занятиях по футболу	06.09	
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.	08.09	
4	Правила игры. Ведение мяча внутренней частью подъема	13.09	
5	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	15.09	
6	Ведение мяча внешней частью подъема	20.09	
7	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	22.09	
8	Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема с изменением скорости	27.09	
9	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	29.09	
10	Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема с изменением скорости	04.10	
11	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.	06.10	
12	Учебно-тренировочная игра	11.10	
13	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60м	13.10	
14	Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема с изменением направления	18.10	
15	Легкоатлетические упражнения. Бег на 100м	20.10	
16	Учебно-тренировочная игра.	25.10	
17	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг,	27.10	
18	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы	01.11	
19	Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.	03.11	
20	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	08.11	
21	Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м.	10.11	
22	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	15.11	
23	Упражнения для развития специальной выносливости. Эстафеты	17.11	

24	Ведение мяча с обводкой стоек	25.11	
25	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега..	24.11	
26	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте	29.11	
27	Многоскоки.	01.12	
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	06.12	
29	Метание малого мяча на дальность и в цель.	08.12	
30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	13.12	
31	Упражнения без предметов. Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	15.12	
32	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	20.12	
33	Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища ,сгибание и разгибание рук .	22.12	
34	Эстафеты с ведением мяча.	27.12	
35	Упражнения в парах – переталкивание , приседания с партнером ,игры с элементами сопротивления .	29.12	
36	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	10.01	
37	Упражнения с набивными мячами	12.01	
38	Правила соревнований.	17.01	
39	Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.	19.01	
40	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	24.01	
41	Упражнения с малыми мячами и- броски и ловля мячей после подбрасывания вверх ,удара о землю .в стену .	26.01	
42	Обманные движения (финты)	31.01	
43	Подвижные игры. Игры с мячом бегом, прыжками, метанием.	02.02	
44	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	07.02	
45	Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом.	09.02	
46	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	14.02	
47	Подвижные игры. Игры с сопротивлением, на внимание, координацию.	16.02	
48	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	21.02	
49	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	28.02	
50	Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов,	02.03	
51	Отбор мяча перехватом, корпусом, в подкате.	07.03	
52	Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом.	09.03	
53	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	14.03	

54	Промежуточная аттестация	16.03	
55	Пробитие 11 метрового удара	21.03	
56	Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).	23.03	
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	28.03	
58	Игра три против трех с ударом по воротам	04.04	
59	Переменный бег с ведением мяча, переводами ,жонглированием .	06.04	
60	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	11.04	
61	Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".	13.04	
62	Учебная игра	18.04	
63	Бег с изменением направления (до 180°).	20.04	
64	Двухсторонняя игра	25.04	
65	Упражнения для развития специальной выносливости. Эстафеты	27.04	
66	ОФП. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м.	02.05	
67	Соревнования	04.05	
68	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, с последующим быстрым выпрямлением.	11.05	
69	Учебная игра	16.05	
70	Учебная игра	18.05	
71	Бег с изменением скорости: «Челночный бег»	23.05	
72	Парные и групповые упражнения с обводкой стоек, обманными движениями.	25.05	