

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» г. ВОЛГОДОНСКА

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ

«Центр образования» г. Волгодонска

Приказ от 28.08.2020г. № 199

Л.В.Семенова



Рабочая программа

дополнительного образования

«Юный футболист» (1-4 класс)

**Учитель физической культуры:
Соловьев Дмитрий Владимирович**

г. Волгодонск, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для 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).

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. 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.

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 занятия	Количество часов
1	05.11	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение правил игры. Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2
2	12.11	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте	2
3	19.11	Физподготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». «квадрат». Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2
4	26.11	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Челночный бег. Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета	2
5	03.12	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Челночный бег; удары по воротам. Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2
6	10.12	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
7	17.12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	2

8	24.12	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег.	2
9	14.01	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Обучение и совершенствование техники остановки мяча	2
10	21.01	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом ; Упражнение «квадрат». Обучение и совершенствование техники ведения мяча	2
11	28.01	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Обучение и совершенствование техники обманных движений	2
12	04.02	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
13	11.02	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
14	18.02	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
15	25.02	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение удар по воротам, квадрат.	2
16	04.03	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков удар с сопротивлением.	2
17	11.03	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Полоса препятствий, удары - по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, удар.	2

18	18.03	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой.	2
19	01.04	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
20	08.04	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Обучение и совершенствование техники отбора мяча	2
21	15.04	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. Чеканка мяча. Обучение и совершенствование техники игры вратаря	2
22	22.04	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. техники игры без мяча. Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	2
23	29.04	Обучение и совершенствование техники персональной защите. Учебная игра с разбором допущенных ошибок. Совершенствование основных тактических и технических навыков	2