

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СШ

«Центр образования» г. Волгодонска

Приказ от 09.11.2021 № 399

Л.В.Семёнова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название курса: «Юный футболист»

Направление: физкультурно-спортивное

Класс: 1-4

Учитель:

Соловьев Дмитрий Владимирович

г. Волгодонск
2021 год

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 | 15.11 | Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение правил игры. Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста | 1 |
| 2 | 17.11 | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте | 1 |
| 3 | 22.11 | Физподготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». «квадрат». Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении. | 1 |
| 4 | 24.11 | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Челночный бег. Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета | 1 |
| 5 | 29.11 | 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. | 1 |
| 6 | 01.12 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 1 |
| 7 | 06.12 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. | 1 |

| | | | |
|----|-------|--|---|
| 8 | 08.12 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег. | 1 |
| 9 | 13.12 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Обучение и совершенствование техники остановки мяча | 1 |
| 10 | 15.12 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом ; Упражнение «квадрат». Обучение и совершенствование техники ведения мяча | 1 |
| 11 | 20.12 | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 1 |
| 12 | 22.12 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 1 |
| 13 | 27.12 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 1 |
| 14 | 29.12 | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 1 |
| 15 | 10.01 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
| 16 | 12.01 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 |
| 17 | 17.01 | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 |
| 18 | 19.01 | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.. | 2 |
| 19 | 24.01 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 |
| 20 | 26.01 | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 1 |

| | | | |
|----|-------|---|---|
| 21 | 31.01 | Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. Чеканка мяча. | 1 |
| 22 | 02.02 | Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. техники игры без мяча. | 1 |
| 23 | 09.02 | Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. | 1 |
| 24 | 14.02 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря | 1 |
| 25 | 16.02 | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Обучение и совершенствование техники отбора мяча | 1 |
| 26 | 21.02 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 1 |
| 27 | 28.02 | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу | 1 |
| 28 | 02.03 | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу | 1 |
| 29 | 05.03 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой. | 1 |
| 30 | 09.03 | Полоса препятствий, удары - по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, удар. | 1 |
| 31 | 14.03 | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков удар с сопротивлением. | 1 |
| 32 | 16.03 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 33 | 28.03 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 1 |
| 30 | 30.03 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 |
| 31 | 04.04 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 1 |
| 32 | 06.04 | Обучение и совершенствование техники обманных движений | 1 |

| | | | |
|----|-------|---|---|
| 33 | 11.04 | Обучение и совершенствование техники персональной защите. Учебная игра с разбором допущенных ошибок. | 1 |
| 34 | 13.04 | Совершенствование основных тактических и технических навыков | 1 |
| 35 | 18.04 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Обучение и совершенствование техники остановки мяча | 1 |
| 36 | 20.04 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |
| 37 | 25.04 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета | 1 |
| 38 | 27.04 | Челночный бег; удары по воротам. совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении | 1 |