

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №33
города Нижний Тагил

Обсуждено на педагогическом
совете протокол
№ 13 от 19.06.2023 г

Утверждено
19.06.2023г

приказом № 214 от

**Рабочая
Общеобразовательная общеразвивающая Программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 года

Составил: Терех М.А..
Педагог дополнительного образования

2023 год

1. Планируемые результаты реализации Программы

К концу 1-го года обучения дети будут знать:

- теоретические сведения о мини-футболе, познакомятся с правилами игры;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- освоят упражнения СФП;
- узнают о роли капитана команды (его права и обязанности);
- ознакомятся с правилами использования спортивного инвентаря;
- научатся контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- научатся управлять своими эмоциями;
- научатся владеть игровыми ситуациями на поле;
- освоят технику передвижений, остановок, поворотов, а также технику ударов по воротам;
- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы.

Формы аттестации/контроля

Для определения образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» применяются следующие формы аттестации (контроля):

- педагогическое наблюдение, опрос, практические занятия, открытые занятия;
- участие в различного уровня конкурсах (районные, городские, областные).

2. Содержание учебного курса с тематическим планированием.

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (4 часа)

Теория: Цели и задачи 1-го года обучения, план работы.

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на поле.

Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика.

Беседа.

Тема 2. Передвижения и остановки (21 час.)

Теория: Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Практика:

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Тема 3. Удары по мячу (92 час.)

Теория: Понятие «удар» и значение.

Практика:

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по летящему мячу серединой подъема.

Удары по летящему мячу серединой лба.

Удары по летящему мячу боковой частью лба.

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.

Тема 4. Остановка мяча (30 час.)

Теория: Основные правила остановки мяча.

Практика: Выполнение практической части

Тема 5. Ведение мяча и обводка (52 час.)

Теория: Роль и значение ведения мяча

Практика:

- Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

-Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

-Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

-Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Тема 6. Отбор мяча (85 час.)

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

Выбивание мяча ударом ногой

Тема 7. Итоговое занятие (4 часа.)

Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика:

Районные и городские соревнования

Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение

итогов за год.

Тема 8. Индивидуальные занятия (18 часов.)

Теория: Повторение материала.

Практика:

Повторение материала.

1. Тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма	Место	Форма контроля
			проведения занятия		
1.	Вводное занятие. Введение. История футбола. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ.	1	групповая	Спортивный зал	Анкетирован ие
2.	Вводное занятие. Введение. История футбола Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ.	1	групповая	Спортивный зал	Анкетирован ие
3.	Вводное занятие. Введение. История футбола. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ.	1	групповая	Спортивный зал	Анкетирован ие
4.	Вводное занятие. Введение. История футбола. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ.	1	групповая	Спортивный зал	Анкетирован ие
5.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных	12	групповая	Спортивный зал	Педагогическ ое наблюдение
6.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты	4	групповая	Спортивный зал	Педагогическ ое наблюдение
7.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема разминка.	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическо е наблюдение
8.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема разминка.	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическо е наблюдение
9.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема, темп, такт.	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическо е наблюдение

10.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12.	Удары по летящему мячу серединой подъема и левой ногой.	4	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13.	Удары по летящему мячу серединой лба	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14.	Удары по летящему мячу боковой частью лба	4	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19.	Остановка мяча грудью	4	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

22.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24.	Обводка	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25.	Выбивание мяча ударом ногой:	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26.	Отбор мяча перехватом	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28.	Отбор мяча в подкате	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30.	Ловля катящегося мяча	4	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31.	Ловля мяча, летящего навстречу	4	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32.	Ловля мяча сверху в прыжке	4	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33.	Отбивание мяча кулаком в прыжке	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

34.	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35.	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	12	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36.	Тактика свободного нападения.	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37.	Позиционные нападения без изменения позиций	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38.	Позиционные нападения с изменением позиций	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	10	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41.	Двусторонняя учебная игра	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43.	Игры, развивающие физические способности	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
44.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	8	групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Итого:		306			