

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Футбол

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Футбол" обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты отражают знания и умения обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- общие вопросы теории;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
- способы особенности движений и передвижений человека;
- способы самоконтроля;
- работа систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- основы психологической и физической подготовки.
- выполнение общеразвивающих упражнений как с предметами, так и без предметов;
- владение мячом, быстрое реагирование на различные комбинации и ходы, переключение с одного вида деятельности на другой.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности универсальных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- соблюдение порядка, безопасности, гигиенических норм;
- умение играть по правилам и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, правильное применение технических приемов;
- соблюдение дисциплины, проявление активности, честности, эмоциональности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- контроль режима нагрузок по внешним признакам самочувствия и показателям ЧСС;
- овладение навыками сотрудничества; помощь друг другу во время занятий;
- ведение самонаблюдения за физическим развитием и подготовленностью;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Содержание программы

1. Основы знаний по футболу.

Теория.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

3 Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

-Остановка мяча грудью.

- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

- Передача мяча партнеру.

- Ловля низколетающего мяча вратарем.

4. Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

5 Техника защитных действий.

- Зонная защита.

- Персональная защита.

- Смешанная защита.

- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.

- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.

- Перехват мяча.

6. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.

- Тактика свободного нападения.

- Тактические действия линий обороны и атаки:

а) индивидуальная тактика игрока;

б) коллективные тактические действия;

- в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
 - Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
 - Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
 - Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
 - Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
 - Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

7. . Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств):

1. Подвижные игры.
2. ОРУ.
3. Бег.
4. Прыжки.
5. Метания.
6. Акробатические упражнения.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития прыгучести; координации движений; специальной выносливости; упражнения силовой подготовки; подбор упражнений для развития специальной силы; упражнения для развития гибкости.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12	Теоретическая подготовка - Тактика	6
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14	Подвижные игры.	2
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17	Теоретическая подготовка	4
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20	Товарищеская игра.	2
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2

24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35	Отработка передач в движении, передача мяча на ходу.	2
36	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	4
41	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	3
42	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3
48	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3»

49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
51	Товарищеская игра	2
Итого 110 часов		