

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Республиканский центр образования»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
Т.М. Бабаева

«01» 09 2022 г.

ТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ РД «РЦО»

А.Б. Байрамбекова

20 02 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022-2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности

«Футбол»

Общее количество часов: 144 часа – 1 год обучения, 216 часов – 2 год обучения

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Уровень программы: стартовый (ознакомительный), базовый

Педагог дополнительного образования: Курбанов Д. Ж.

Квалификационная категория: первая

Срок реализации программы – 2 год

г. Каспийск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование.....	6
3. Содержание программы.....	8
4. Контрольно-оценочные средства.....	14
5. Условия реализации программы.....	16
Список литературы.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол». Соответствует базовому уровню. Программа подходит для обучающихся 8-16 лет.

Актуальность

Срок реализации программы – 2 года

Первый год 144 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю с общим количеством часов в неделю – 4, количество часов на одно занятие – 2 часа (академические).

Второй год 216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю с общим количеством часов в неделю – 6, количество часов на одно занятие – 2 часа (академические).

Форма обучения – очная;

Уровень сложности – стартовый, базовый;

Форма организации деятельности – групповая, индивидуальная;

Наполняемость группы – до 25 человек

Учебные группы формируются из юношей и девушек возрастной категории от 8 до 16 лет, желающих заниматься футболом, не имеющих медицинских противопоказаний. Добор в группы в течение года осуществляется по письменному заявлению родителя (представителя) обучающегося без вступительных испытаний.

Форма организации занятий – спортивная секция.

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта.

Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности.

В процессе тренировочных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Данная программа сегодня особенно актуальна для становления гармонично развивающейся личности, подготовки ребенка к современным условиям жизни.

Возрастные особенности участников образовательного процесса:

- Дети 8-16 лет. Ребенок этого возраста очень активен, любит приключения, физические упражнения, игры. Ему нравится исследовать все, что незнакомо, понимает законы последовательности и последствия, Имеет хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния. Свободно

выражает свои эмоции, резко выражает свои чувства. Ребенок начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга, ищет группу ровесников того же пола.

Особенности организации образовательного процесса

организация учебного процесса осуществляется на основе системно-деятельностного подхода, результатом которого являются личностные, метапредметные и предметные достижения в рамках ФГОС.

Условия реализации программы

Условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности учащихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, органов управления образования администрации Омской области

Цель программы: Развитие морально-волевых качеств обучающихся посредством формирования устойчивых потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом через совершенствование техники и тактических действий игры «футбол».

Задачи:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- способствовать популяризации футбола, как вида спорта и активного отдыха;
- формировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям;

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Будут проявлять коммуникативные навыки в общении со сверстниками, взрослыми в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- научатся оценивать свои спортивные результаты, находить возможности и способы их улучшения,
- научатся оказывать взаимопомощь товарищам, а также более тесно коммуницировать с ними.

Метапредметные результаты

- Научатся ориентироваться в видах общей физической подготовки;
- научатся организовывать и проводить спортивные игры самостоятельно;
- научатся характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

По направленности программы

- Будут демонстрировать способность отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
-

- будут демонстрировать способность организации и проведения спортивных соревнований по футболу.

- будут соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год обучения

№ п/п	Название раздела программы и темы учебных занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
1.1	Развитие футбола в России	2
1.2	Правила игры, состав команды	2
1.3	Сведения о строении и функциях человека	2
1.4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
1.5	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2
1.6	Гигиенические знания и навыки	2
2.	Общая физическая подготовка	62
2.1	Строевые упражнения. Команды для управления строем	8
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.	8
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи	8
2.4	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для туловища	8
2.5	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для ног	8
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами	8
2.7	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой	6
2.8	Акробатические упражнения	4
2.9	Подвижные игры	4
3.	Техническая подготовка	70
3.1	Техника передвижения	6
3.2	Ведения мяча	6
3.3	Передача мяча	6
3.4	Удары по мячу ногой	6
3.5	Остановка мяча	6
3.6	Жонглирование	6
3.7	Обманные движения	6
3.8	Ввод мяча в игру	6
3.9	Отбор мяча	6
3.10	Техника игры вратаря	4
3.11	Передача мяча правой	6
3.12	Передача мяча левой	6
5.9	Товарищеские турниры	4
	Общее количество часов	144

2 год обучения

№ п/п	Название раздела программы и темы учебных занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
1.1	Развитие футбола в России	2
1.2	Правила игры, состав команды	2

1.3	Сведения о строении и функциях человека	2
1.4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
1.5	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2
1.6	Гигиенические знания и навыки	2
2.	Общая физическая подготовка	62
2.1	Строевые упражнения. Команды для управления строем	8
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.	8
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи	8
2.4	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для туловища	8
2.5	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для ног	8
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами	8
2.7	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой	6
2.8	Акробатические упражнения	4
2.9	Подвижные игры	4
3.	Техническая подготовка	70
3.1	Техника передвижения	6
3.2	Ведения мяча	6
3.3	Передача мяча	6
3.4	Удары по мячу ногой	6
3.5	Остановка мяча	6
3.6	Жонглирование	6
3.7	Обманные движения	6
3.8	Ввод мяча в игру	6
3.9	Отбор мяча	6
3.10	Техника игры вратаря	4
3.11	Передача мяча правой	6
3.12	Передача мяча левой	6
4.	Тактическая подготовка	14
4.1	Тактика нападения	7
4.2	Тактика защиты	7
5.	Система контроля. Игровая подготовка	50
5.1	Учебная игра	6
5.2	Учебная игра один на один	6
5.3	Учебная игра два на два	6
5.4	Учебная игра три на три	6
5.5	Учебная игра с разным размером ворот	6
5.6	Учебная игра на двое ворот	6
5.7	Контрольно-календарные игры	6
5.8	Районные турниры	4
5.9	Товарищеские турниры	4
6.	Контрольно-переводные испытания	8
6.1	Контрольно-переводные испытания	4
6.2	Контрольно-переводные нормативы	4
	Общее количество часов	216

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год

Теоретическая подготовка. (12 ч).

1.1 Развитие футбола в России. (2 ч).

Знакомство с историей возникновения футбола в России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

1.2 Правила игры, состав команды. (2 ч).

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Практика 1ч. Опрос о правилах игры.

1.3 Сведения о строении и функциях человека. Теория (2 ч).

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

1.4 Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (2 ч).

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.5 Здоровье в порядке – спасибо зарядке. (2 ч).

Беседа о пользе утренней зарядки. Практика 2ч. Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки.

1.6 Гигиенические знания и навыки. (2 ч).

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Общая физическая подготовка. (62 ч).

2.1 Строевые упражнения. Команды для управления строем. (8 ч).

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. (8 ч).

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2.3 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи. (8 ч).

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

2.4 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для туловища. (8 ч).

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

2.5 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для ног. (8 ч).

Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, растяжка.

2.6 Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами. (8 ч).

Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

2.7 Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. (6 ч).

Прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед и назад.

2.8 Акробатические упражнения. (4 ч).

Кувырки вперед в группировке из упора присев. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение несколько кувырков. Перекаты и перевороты.

2.9 Подвижные игры. (4 ч).

Подвижная игра «Третий лишний»

Количество играющих -16 -20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другому догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

Подвижная игра «Охота на зайцев»

Количество играющих: - 16-24 чел.

Подготовка. В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники»

располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. *Описание игры:* По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходя в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного из: четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Правила: 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает к игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или от другого партнера.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

Подвижная игра «Мяч капитану»

Количество играющих - 10 — 16 чел.

Подготовка. В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

Описание игры. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

Правила. 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

Методические указания. 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

Техническая подготовка. (70 ч).

3.1 Техника передвижения. (6 ч).

Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами и с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

3.2 Ведения мяча. (6 ч).

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и подошвой.

3.3 Передача мяча. (6 ч).

Передачи мяча короткие и длинные, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

3.4 Удары по мячу ногой. (6 ч).

Удары правой и левой ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу.

3.5 Остановка мяча. (6 ч).

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).

3.6 Жонглирование. (6 ч).

Жонглирование «подъемом» стопы правой, левой ногой. Жонглирование на одном колене, попеременно на левом и правом колене, поднимание мяча ногой с земли и опускание мяча с рук.

3.7 Обманные движения. (6 ч).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

3.8 Ввод мяча в игру. (6 ч).

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

3.9 Отбор мяча. (6 ч).

Отбор накладываем стопы, отбор выбиванием и отбор перехватом.

3.10 Техника игры вратаря. (4 ч).

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

3.11 Передача мяча правой. (6 ч).

Передачи мяча короткие и длинные, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой

3.12 Передача мяча левой. (6 ч).

Передачи мяча короткие и длинные, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой

Второй год

Теоретическая подготовка. (12 ч).

1.1 Развитие футбола в России. (2 ч).

Знакомство с историей возникновения футбола в России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

1.2 Правила игры, состав команды. (2 ч).

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Практика 1ч. Опрос о правилах игры.

1.3 Сведения о строении и функциях человека. Теория (2 ч).

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

1.4 Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (2 ч).

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.5 Здоровье в порядке – спасибо зарядке. (2 ч).

Беседа о пользе утренней зарядки. Практика 2ч. Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки.

1.6 Гигиенические знания и навыки. (2 ч).

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Общая физическая подготовка. (62 ч).

2.1 Строевые упражнения. Команды для управления строем. (8 ч).

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. (8 ч).

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2.3 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи. (8 ч).

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

2.4 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для туловища. (8 ч).

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

2.5 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для ног. (8 ч).

Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, растяжка.

2.6 Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами. (8 ч).

Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

2.7 Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. (6 ч).

Прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед и назад.

2.8 Акробатические упражнения. (4 ч).

Кувырки вперед в группировке из упора присев. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение несколько кувырков. Перекаты и перевороты.

2.9 Подвижные игры. (4 ч).

Подвижная игра «Третий лишний»

Количество играющих -16 -20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другому догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

Подвижная игра «Охота на зайцев»

Количество играющих: - 16-24 чел.

Подготовка. В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники»

располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. *Описание игры:* По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходя в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного из четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Правила: 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает к игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или от другого партнера.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

Подвижная игра «Мяч капитану»

Количество играющих - 10 — 16 чел.

Подготовка. В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

Описание игры. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

Правила. 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

Методические указания. 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

Техническая подготовка. (70 ч).

3.1 Техника передвижения. (6 ч).

Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами и с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

3.2 Ведения мяча. (6 ч).

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и подошвой.

3.3 Передача мяча. (6 ч).

Передачи мяча короткие и длинные, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

3.4 Удары по мячу ногой. (6 ч).

Удары правой и левой ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу.

3.5 Остановка мяча. (6 ч).

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).

3.6 Жонглирование. (6 ч).

Жонглирование «подъемом» стопы правой, левой ногой. Жонглирование на одном колене, попеременно на левом и правом колене, поднимание мяча ногой с земли и опускание мяча с рук.

3.7 Обманные движения. (6 ч).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

3.8 Ввод мяча в игру. (6 ч).

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

3.9 Отбор мяча. (6 ч).

Отбор накладываем стопы, отбор выбиванием и отбор перехватом.

3.10 Техника игры вратаря. (4 ч).

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

3.11 Передача мяча правой. (6 ч).

Передачи мяча короткие и длинные, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой

3.12 Передача мяча левой. (6 ч).

Передачи мяча короткие и длинные, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой

Тактическая подготовка. (14 ч).

4.1 Тактика нападения. (7 ч).

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия.

4.2 Тактика защиты. (7 ч).

Индивидуальные действия. Групповые действия.

Система контроля. Игровая подготовка. (58 ч).

5.1 Учебная игра. (6 ч).

Двухсторонняя игра четыре на четыре с вратарями.

5.2 Учебная игра один на один. (6 ч).

Двухсторонняя игра один на один без вратарей.

5.3 Учебная игра два на два. (6 ч).

Двухсторонняя игра два на два без вратарей и с вратарями.

5.4 Учебная игра три на три. (6 ч).

Двухсторонняя игра три на три без вратарей и с вратарями.

5.5 Учебная игра два на одного. (6 ч).

Двухсторонняя игра два на одного без вратарей и с вратарями.

5.6 Учебная игра на двое ворот. (6 ч).

Двухсторонняя игра два на два на двое ворот без вратарей

5.7 Контрольно-календарные игры. (6 ч).

5.8 Районные турниры. (4 ч).

Участие в районных турнирах.

5.9 Товарищеские турниры. (4 ч).

Участие в товарищеских турнирах.

6. Контрольно-переводные испытания. (8 ч).

6.1 Контрольно-переводные испытания. (4 ч).

Сдача контрольных испытаний для определения уровня общей и технической подготовленности.

6.2 Контрольно-переводные нормативы. (4 ч).

Сдача контрольных нормативов для определения уровня общей и технической подготовленности.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке в программе предусмотрено тестирование спортсменов. Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Главным критерием успеваемости по программе является положительная динамика развития физических качеств: скорости, гибкости, силы, выносливости.

Нормативы для проведения контрольных испытаний

Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
		Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Бег 30м, сек	7	7.5	6,8	6.1	7.6	6,9	6.3
	8	7.1	6,5	5.9	7.3	6,7	6.1
	9	6.8	6.2	5.6	7.0	6.4	5.9
	10	6.6	6.1	5.5	6.6	6.2	5.5
	11	6.3	5.9	5.4	6.4	6.0	5.4
	12	6.0	5.8	5.3	6.3	5.9	5.3
	13	5.9	5.6	5.1	6.2	5.7	5.2
Челночный бег 3 x 10 м, сек.	7	11.2	10,6	9.9	11.7	11.0	10.2
	8	10.4	9,8	9.1	11.2	10,5	9.7
	9	10.2	9,5	8.8	10.8	10.0	9.3
	10	9.9	9.3	8.6	10.4	9,9	9.1
	11	9.7	9.1	8.5	10.1	9,5	8.9
	12	9.3	8,8	8.3	10.0	9.3	8.8
	13	9.2	8.6	8.3	10.0	9.1	8.7
Прыжок в длину с места, см	7	100	130	155	85	125	150
	8	110	135	165	90	130	155
	9	120	140	175	110	135	160
	10	130	150	185	120	145	170
	11	140	155	195	130	150	185
	12	145	160	200	135	155	190
	13	150	165	205	140	160	200
Наклоны вперед из положения стоя, см	для всех возрастов	-10-0	0.5-10.5	11	-5+5	5.5-15.5	16
Жонглирование мячом (число касаний)	7	3	4	5	2	3	4
	8	4	5	6	3	4	5
	9	5	6	7	4	5	6
	10	6	7	8	5	6	7
	11	7	8	10	6	7	8
	12	8	9	12	7	8	9
	13	12	16	20	9	9	13

Удар на дальность, м	7	15	16	17	12	13	14
	8	16	18	20	13	15	17
	9	17	19	20	14	16	18
	10	18	20	21	15	17	19
	11	19	21	22	16	18	20
	12	21	23	25	17	19	21
	13	23	25	27	18	20	22

Уровень усвоения планируемых результатов определяется в обязательном порядке по 3 разделам: «Личностные результаты», «Метапредметные результаты», результаты «По профилю». Низким уровнем будет являться, если ученик наберет до 3 баллов в каждом из разделов; средний уровень – 3 балла в каждом из разделов; высокий – 4 и более баллов в каждом из разделов.

Таблица оценки уровня усвоения планируемых результатов

Личностные результаты	
Знает и применяет в практической деятельности основы здорового образа жизни, правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях;	1 балл
Проявляет коммуникативные навыки общения;	1 балл
Умеет оценивать свои достижения, способен находить возможности и способы их улучшения;	1 балл
Способен соотносить поступок с моральной нормой;	1 балл
Способен оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики	1 балл
Метапредметные результаты	
Способен - удерживать цель деятельности до получения ее результата;	1 балл
Способен - планировать решение учебной задачи;	1 балл
Способен – организовывать и проводить спортивные игры самостоятельно;	1 балл
Способен – давать оценку действиям и поступкам на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	1 балл
Способен – ориентироваться в видах общей физической подготовки;	1 балл
По профилю	
Способен – выполнять отдельные элементы различных техник футбола;	1 балл
Способен – выполнять целостный показ различных технических элементов футбола;	1 балл
Способен – самостоятельно демонстрировать способность отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки	1 балл
Способен - наблюдать, экспериментировать	1 балл
Способен - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом	1 балл

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- тренажерный зал;
- спортивный стадион;
- спортивные залы;
- спортивный инвентарь для вида спорта «футбол»;

- спортивная форма для вида спорта «футбол»;
- гимнастические снаряды

Информационно-образовательные ресурсы:

Используются разнообразные аудио-, видео-, фото-, интернет-источники с применением компьютерных средств и библиотеки учреждения

<https://www.youtube.com/watch?v=I0xEhE83bSs>

<https://www.youtube.com/watch?v=I0xEhE83bSs>

<https://www.youtube.com/watch?v=AxtGWrc-0WI>

<https://www.youtube.com/watch?v=TPYQ11vsjsc>

Кадровое обеспечение:

Реализация программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими специальное образование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
2. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);

Литература для педагога:

1. Мини - футбол в школе/С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. -М.: Советский спорт,2008.
-

2. Теория и методика детского и юношеского спорта/Л.В.Волков.- Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учебное пособие для студентов пед.вузов /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. –М.: АКАДЕМИЯ, 2011.
4. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д.Назаренко. –М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
5. Мини - футбол в школе/С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. -М.: Советский спорт,2008.
6. Мини – футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах/С.Н.Андреев, В.С.Левин. -Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.

Литература для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н. Футбол. –М.; Физкультура и спорт, 2005.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол – М.: Просвещение, 2011.
3. Найминова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. Ростов-на-Дону, 2003.
4. Чирва Б. Г «Теория и методика футбола. Техника игры». М.:
5. Афанасьев В. В., Суворова М. А «Школьникам о вероятности в играх. Введение в теорию вероятностей для учащихся 8-11 классов». М.: АСТ.2009.
6. Голомазов. Б. Г. Чирва в. П. «Теория и методика футбола. Техника игры». М.: Спорт.2008.
7. Глен Кук. Учебник футбола. М.: АСТ.2012.

Интернет ресурсы:

1. <http://ped-kopilka.ru/letnii-otdyh/igry-s-mjachom-dlja-shkolnikov.html>
2. <http://fizkultura-na5.ru/futbol/uprazhneniya-po-mini-futbolu-dlya-shkolnikov-10-12-let.html>
3. <http://bmsi.ru/doc/c8e7cbb1-ac02-40af-a311-018c784ec157>
4. <http://sport.niv.ru/shop/book/1-2/1137690/chtenie-dlya-shkolnikov.htm>

Просмотрено: 100%

ПОДБОР ОНЛАЙН-РЕПЕТИТОРА