

МОБУ «Искровская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Непоседы»

п. Искра, 2025

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной физической деятельности. Футбол – доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды.

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность

программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что она способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, и самоконтроля.

Новизна программы заключается в удовлетворении потребности детей к двигательной активности и занятости детей в летний период. Вхождения детей в новый коллектив. Также получение новых теоретических знаний и практических умений в данном виде спорта.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям футболом.

Задачи

Образовательные:

- ознакомление с историей развития футбола;
- обучение технико-тактическим приемам;
- формирование представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Воспитательные:

- воспитание потребности в физических упражнениях;
- воспитание чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание выносливости, находчивости.

Развивающие:

- развитие двигательных навыков и умений;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;

- повышение работоспособности и двигательной активности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-14 лет.

Срок реализации: 1 месяц.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности.

Занятия - групповые и индивидуальные.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции.

Практические методы: соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Планируемые результаты**Личностные УУД:**

- способность к самооценке;
- установка на здоровый образ жизни;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях.

Метапредметные УУД:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- различать способ и результат действий.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Предметные УУД:

- иметь первоначальное представление о технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу, об истории развития футбола и правилах этой спортивной игры;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в парах с мячом.

Ожидаемые результаты.**Учащиеся должны знать:**

- значение и место футбола в системе физического воспитания;
- правила игры.

Уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять упражнения по ОФП и СФП;
- применять различные приемы.

Формы контроля.

Беседа, опрос, тестирование, игра, соревнование.

Ожидаемый результат: развитие физических качеств, приобретение навыков техники и тактики игры в футбол.

Формы подведения итогов: тесты по физической и технической подготовке и участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план

п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка.	1	0,5	0,5	Практика
3	Специальная физическая подготовка.	1	-	1	Практика
4	Техническая подготовка.	1	-	1	Игра
5	Тактическая подготовка.	1	-	1	Игра
6	Правила игры.	1	1	-	Опрос
	Итого:	6	2,5	3,5	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры: игры с мячом.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика. Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для вратарей, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития ловкости.

Тема 4. Техническая подготовка.

Практика. Техника игры. Удары по мячу ногой. Удары на точность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор, мяча, перехват мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах. Ловля летящего мяча. Ловля катящегося мяча. Отбивание. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой на точность.

Тема 5.Тактическая подготовка.

Практика. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.

Тема 6. Правила игры.

Теория. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

Материально - технические оснащение программы:

- комплект футбольных мячей (на команду);
- стойки и «пирамиды» для обводки;
- мебель;
- учебный кабинет.

Методическое обеспечение.**Учебно – методический комплект:**

- тематическое планирование и подробные планы занятия в соответствии с учебным планом;
- диагностический материал;
- тесты на выявление уровня знаний;
- беседы;
- инструкции;
- игры.

Предлагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры в футбол воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

Литература

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2006.-192с.
2. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 158с.
3. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.- М.: Физкультура и спорт, 2005.-139с.
4. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Универсальная техника атаки. М.: Физкультура и спорт, 2004.-209с.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. М.:Физкультура и спорт, 2006.-162с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений.- М.: Физкультура и спорт, 2007.- 142с.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой.- М.: Физкультура и спорт, 2008.-125с.

Литература для обучающихся:

1. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО «Изд-во АСТ» : «Изд-во Астрель», 2003.- 526 с.
2. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Вышей. Школа, 2005. -256с.
3. Жан-Люк Чесно, Жирар Дюре. Футбол. Обучение базовой технике М, «Академия», 2006.- 159с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры.- Москва, «Академия», 2002.- 205с.
5. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. -М.: Просвещение, 2005.- 321

