

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 96 им. В.П.Астафьева»



*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА*
«Футбол»
5-6 класс
На 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:
Бурыкина Инна Дмитриевна,
учитель физической культуры

г. Железногорск
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы:

Направленность программы физкультурно-спортивная

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Учащимся необходимо осознать, как хорошо развитые физические качества способны помочь в повышении успеваемости по другим предметам. Морально-волевые качества помогают взаимодействовать с людьми в самых разных сферах (семейно-бытовой, учебной, профессиональной, досуговой).

Объем программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы)

Срок реализации программы: 34 недели.

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов за год: 102 часа

Режим занятий 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Формы обучения и виды занятий. Занятия проходят в форме лекций, практических занятий, соревнований.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол.

Задачи программы:

- 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;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Планируемые результаты:

совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций (предметных, личностных, метапредметных результатов), приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершении

Личностными результатами являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметными результатами являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы, порядок, и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся подведения итогов реализации программы, аттестация (мониторинг развития физических качеств, выступления на соревнованиях). Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии первого и второго полугодия. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Содержание программы

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки

1	Теоретическая	5
2	Техническая	45
2.1	Техника передвижения игрока.	5
2.2	Остановка опускающегося мяча	15
2.3	Ведение мяча	10
2.4	Совершенствование техники ударов по мячу	15
3	Тактическая	20
3.1	Действия игрока в защите	10
3.2	Действия игрока в нападении	10
4	Физическая	20
4.1	Общая подготовка	10
4.2	Специальная	10
5	Участие в соревнованиях Двухстороння игра	10
6	Тестирование	2
	ИТОГО:	102

Теоретическая подготовка.

1. Развитие футбола в России и за рубежом. Описание игры: возникновение и развитие.
2. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.
3. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.
4. Организация и проведение соревнований.
Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц.
Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.
5. Психологическая подготовка футболиста.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.
 - 1.3. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на руках).
 - 1.6. Подвижные игры, эстафеты.
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений футболиста

- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста
- 2.4. Упражнения для развития ловкости футболиста.
- 2.5. Имитационные движения ногами на передачу, удар.

Техническая подготовка.

- 1 Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
- 2 Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- 3 Ведение мяча
- 4 Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
- 5 Удар носком
- 6 Удар серединой лба на месте
- 7 Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- 8 Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
- 9 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
- 10 Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
- 11 Удар по летящему мячу средней частью подъема
- 12 Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
- 13 Обманные движения (финты)
- 14 Остановка опускающегося мяча подъемом.
- 15 Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
- 16 Резаные удары
- 17 Удар боковой частью лба
- 18 Остановка мяча грудью
- 19 Совершенствование техники ведения мяча
- 20 Отбор мяча подкатом
- 21 Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом
- 22 Финт ударом
- 23 Финт остановкой
- 24 Передачи мяча
- 25 Передачи мяча в движении.

Тактическая подготовка

Тактические действия в защите

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч.
5. Командные действия. Тактика защиты.
6. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).
7. Командные действия: прессинг.

Тактические действия в нападении.

1. Индивидуальные действия: финты с мячом.
2. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник),
3. Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

4. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия: розыгрыши стандартных положений.

Тестирование

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся.

Календарно-тематическое планирование

№ п\\ п	Тема (раздел)	Колич ество часов	Дата проведения
1	Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Описание игры: возникновение и развитие.	1	
2	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах.	1	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	
4	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	
5	Индивидуальные действия: финты с мячом.	1	
6	Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся.	1	
7	Остановка катящегося мяча подошвой,	1	
8	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений футболиста	1	
9	Техническая подготовка. Ведение мяча	1	
10	Техническая подготовка. Удар серединой подъема	1	
11	Техническая подготовка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	
12	Тактическая подготовка Перехват мяча	1	
13	Техническая подготовка Обманные движения (финты)	1	
14	ОФП. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.	1	
15	Техническая подготовка Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	
16	Тактическая подготовка взаимодействие трех нападающих	1	
17	Техническая подготовка Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	
18	Тактическая подготовка Командные действия в нападении.	1	
19	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальной выносливости футболиста	1	
20	Техническая подготовка. Передачи мяча на месте	1	
21	Тактическая подготовка Действия в защите при угловых ударах	1	
22	Техническая подготовка. Передачи мяча в движении	1	
23	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на руках).	1	

24	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости футболиста.	1	
25	Теоретическая подготовка. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.	1	
26	Техническая подготовка Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	
27	Техническая подготовка. Передачи мяча верхом	1	
28	Тактическая подготовка Действия в нападении при угловых ударах	1	
29	Техническая подготовка. Передвижения игрока без мяча	1	
30	Двухсторонняя учебная игра	1	
31	Техническая подготовка. Остановка мяча бедром	1	
32	Техническая подготовка. Удар головой	1	
33	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	1	
34	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.	1	
35	Техническая подготовка. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
36	Техническая подготовка. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	
37	Тактическая подготовка Командные действия. Тактика защиты.	1	
38	Теоретическая подготовка Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.	1	
39	ОФП. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	1	
40	Двухсторонняя учебная игра	1	
41	Техническая подготовка. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.	1	
42	Техническая подготовка. Обманные движения (финты).	1	
43	Тактическая подготовка Перехват мяча.	1	
44	Специальная физическая подготовка. Имитационные движения ногами на передачу, удар.	1	
45	Техническая подготовка. Остановка мяча грудью.	1	
46	Двухсторонняя учебная игра	1	
47	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча	1	
48	Техническая подготовка. Передачи мяча в движении.	1	
49	Тактическая подготовка Борьба за мяч.	1	
50	Теоретическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.	1	
51	ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	1	
52	Техническая подготовка. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	
53	Техническая подготовка. Обманные движения (финты).	1	
54	Тактическая подготовка Групповые действия:	1	

82	Техническая подготовка. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом	1	
83	Техническая подготовка. Остановка мяча грудью.	1	
84	Тактическая подготовка. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник).	1	
85	ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	1	
86	Двухсторонняя учебная игра	1	
87	Техническая подготовка. Передачи мяча в движении.	1	
88	Техническая подготовка. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом	1	
89	Двухсторонняя учебная игра	1	
90	Тактическая подготовка Командные действия: прессинг.	1	
91	Специальная физическая подготовка	1	
92	Техническая подготовка. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт ударом.	1	
93	Двухсторонняя учебная игра	1	
94	Тестирование уровня физической подготовленности, занимающихся. Промежуточная аттестация.	1	
95	Тактическая подготовка Быстрый прорыв.	1	
96	ОФП. Полосы препятствий.	1	
97	Двухсторонняя учебная игра	1	
98	Техническая подготовка. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	
99	Техническая подготовка. Резаные удары.	1	
100	Тактическая подготовка. Командные действия: розыгрыши стандартных положений.	1	
101	Двухсторонняя учебная игра	1	
102	Двухсторонняя учебная игра	1	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кофман Л . Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1998.
2. Холодов Ж. К.. КленцовВ.С. Практикум по теории и методики физическою воспитания 2001г.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. Журнал «Спорт в школе»
6. Журнал «Физкультура в школе»