



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Г. ИРКУТСК

Администрация Комитета по социальной политике и культуре
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34

Согласовано:

зам. директора по ВР

/ Баранова Е.К. /

от «12» сентября 2020г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«футбол в школу»
2020-2021 учебный год

Количество часов:
Всего 68 часов, в неделю 2 часа

Программу составил:
Учитель физической культуры
1 категория
Марков Александр Борисович

ИРКУТСК
2020г.

Содержание

Раздел	№ страницы
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Календарный учебный график	6
4. Учебно-тематический план	6
5. Календарно-тематическое планирование	7
6. Материально-техническое обеспечение	13
7. Оценочные материалы	13
8. Расписание тренировочных занятий	14

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «футбол в школу» рассчитана на 68 часов для учащихся 3-4 классов на 1 год. Группа второго года обучения. По своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Программа составлена на основе примерной типовой учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по футболу. Программа подготовлена авторским коллективом в составе: М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский Москва, 2011.

Программа направлена на формирование умений и навыков элементов футбола, оказывают огромное воспитательное воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Краткое описание программа содержит комплексную подготовку футболистов, соблюдены все принципы спортивной подготовки и методические рекомендации по подготовке футболистов, упражнения подобраны в соответствии с морфофункциональным состоянием занимающихся. Технические элементы футбола подобраны наиболее доступные. Упражнения общефизической и специально-физической направленности выбраны наиболее эффективные для данных возрастных групп.

Новизна реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Цель: укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддерживание высокой работоспособности.

Общеобразовательная программа направлена на решение следующих задач:

Образовательная: овладение техникой и тактикой игры в мини - футбол;

Развивающая: развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательная: воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Методы, используемые в работе с футболистами: Словесный метод, наглядный метод, практический метод, игровой метод, метод упражнений, круговая тренировка, переменный, соревновательный метод, наглядный метод (просмотр игр местных мужских команд всех уровней), словесный метод; поисковый метод.

Формы и режим занятий:

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивном зале на открытых футбольных плоскостных сооружениях.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры – футбол.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

В результате реализации программы обучающиеся будут развиты следующие личностные качества:

- стремление и умение работать в команде;
- знание и чувство себя, уверенность в себе
- активная жизненная позиция и стремление к лидерству.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год по программе начинается с 1 сентября 2020 года и заканчивается 31 мая 2021 года. Продолжительность занятий 40 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Оптимальное количество учащихся в группе для более успешного усвоения 15 человек.

Учебно-тематический план

Учебный план разработан с учетом *психологических и возрастных* особенностей учащихся.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	—
2	Теоретическая часть	5		
	Основы футбола	—	4	—
	История развития футбола	—	1	—
3	Техническая подготовка	25		
	Обучение техники приема мяча	—	—	3
	Обучение техники передачи мяча	—	—	5
	Обучение техники ведения мяча	—	—	7
	Обучение техники удара по мячу ногой	—	—	5
	Обучение техники удара по мячу по воротам	—	—	5
4	Тактическая подготовка	8		
	Индивидуальная работа	—	—	3
	Групповые упражнения	—	—	5
5	Развитие скоростных качеств	6		
	Развитие ловкости	—	—	3
	Развитие скорости	—	—	3
	Игровая подготовка	14	—	—
	Игра в мини-футбол	—	—	14
6	Соревнования	5		5
	Сдача контрольных нормативов	3	—	3
	всего	68	—	—

Календарно-тематическое планирование

Номер уроков	Наименование разделов и тем	Сроки прохождения	Корректировка
1-2	Выявление физической подготовки детей. Знакомство обучающихся с целями и задачами на предстоящий сезон. Инструктаж по технике безопасности.		
2-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		
5-6	Челночный бег. Изучение упражнения «квадрат». Игра в мини-футбол.		
7-8	Бег, прыжки, изучение упражнения «контроль мяча». Игра в мини-футбол.		
9-10	Сдача текущих нормативов.		
11-12	Бег с изменением направления, «квадрат», игра в мини-футбол.		
13-14	Челночный бег. Изучение ведения мяча, передачи мяча.		
15-16	Рывки по диагоналям, упражнение «контроль мяча».		
17-18	Челночный бег. Изучение техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол		
19-20	Изучение техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		
21-22	Передвижение игроков на площадке, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Игра в ручной мяч.		
23-24	Изучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в мини-футбол.		
25-26	Обучение техники удара по неподвижному мячу. Жонглирование мяча.		
27-28	Изучение техники обманных движений с мячом. Игра в ручной мяч.		
29-30	Изучение техники ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		
31-32	Упражнение «квадрат». Игра в мини-футбол.		
33-34	Общеразвивающие упражнения с мячом, игра в ручной мяч.		

35-36	Обучение передвижения игроков на площадке. Тактические передвижения. Игра в мини-футбол		
37-38	Общеразвивающие упражнения в парах. Изучение техники передачи мяча в тройках. Игра в мини-футбол.		
39-40	Эстафета на закрепление технических приемов. Игра в мини-футбол.		
41-42	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Изучение техники ведения мяча различными способами. Игра в мини-футбол.		
43-44	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		
45-46	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		
47-48	Отработка передачи мяча внутренней стороной стопы в парах. Игра в мини-футбол.		
49-50	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Игра в ручной мяч.		
51-52	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра в «Квадрат».		
53-54	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Игра в мини-футбол.		
55-56	Развитие координационных способностей. Обучение техники ведения мяча, удар по воротам, Упражнение «Квадрат».		
57-58	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Обучение техники обманных движений с мячом.		
59-60	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков, изучение техники удара с сопротивлением. Игра в мини-футбол.		
61-62	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.		

63-64	Полоса препятствий, обучение передачи мяча в парах. Игра в ручной мяч.		
65-66	Обучение техники передач мяча в движении, передача мяча на ход. Упражнения со взятием ворот. Игра в мини-футбол.		
67-68	Товарищеская игра в мини-футбол.		

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи набивные;
- ворота футбольные;
- мячи футбольные;
- координационная лестница;
- конусы,
- фишки.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы проводятся два раза в тренировочном году.

	Виды упражнений	Бег 30 м, сек	Челночный бег 3*10 м, сек	Бег с мячом 30м, сек	Прыжок в длину с места, см	Жонглирование мячом, кол-во раз	Обводка стоек и удар по воротам, сек	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Бег 1000 м, мин
№	Ф.И	рез-т т 6,6	рез-т т 9,3	рез-т т 6,8	рез-т т 135	рез-т т 6	рез-т т 14,5	рез-т т 3	рез-т т 16	рез-т т +
п/п										
1.										
2.										

Расписание занятий секции футбола

Вторник	Четверг	Суббота