

«Согласовано»
Руководитель МО
А.Н. Герасимов
Протокол № 1
«31» 08. 2020

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МАОУ СШ №82
О.Л. Жуланова
«31» 08. 2020



Рабочая программа
дополнительного образования
по мини-футболу

Руководитель:
Педагог дополнительного образования
Герасимов Александр Николаевич

Красноярск
2020-2021 год

Пояснительная записка

Футбол (мини-футбол) – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол (мини-футбол) требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решения.

Предлагаемая программа по дополнительному образованию составлена педагогами методического объединения по физической культуре МБОУ СШ№82 и помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Программа рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, соревнований, товарищеских встреч. Периодичность - три раза в неделю по одному часу.

Место проведения – спортивный зал школы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила игры.

Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударам средней частью подъема. Игра без вратарей. Совершенствование ударам внутренней частью подошвы. Совершенствование обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. отбору Совершенствование мяча с выбиванием. Совершенствование отбору мяча с выпадом. Совершенствование удару внутренней стороной стопы. Совершенствование остановке внутренней стороной стопы.

Техника игры вратаря. Совершенствование основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Совершенствование приему мяча, катящегося навстречу. Совершенствование броска мяча на точность. Совершенствование приема мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Определение уровня скоростно-силовой подготовки. Бег 60 м. Прыжок в длину. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 400 м. Удар футбольного мяча. Выбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2) с 6 м.

Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Совершенствование ведения мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная игра с элементами футбола. Совершенствование ударам средней частью подъема. Совершенствование ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. Совершенствование выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Совершенствование отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. Совершенствование ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Совершенствование ведению мяча зигзагами. Ведение мяча 10 м, обводка трех стоек на отрезке 12 м, удар внутренней частью подъема в цель. Совершенствование ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Совершенствование ударам внутренней стороной стопы. Совершенствование остановок и передачам внутренней стороной стопы. Обучение ударам

головой по подвешенному мячу. Совершенствование ударам головой по подбрасываемому под собой мячу. Совершенствование вбрасыванию мяча. Совершенствование ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.

Развитие быстроты. Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Совершенствование ведения мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование удара средней частью подъема по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. Совершенствование замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Совершенствование замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.

Учебная игра.

Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования по футболу

Содержание программы внеурочной деятельности по футболу	Количество часов	Предметные результаты		
		предметные	личностные	метапредметные
Введение	1	<ul style="list-style-type: none"> — знать правила игры в футбол; — соблюдать требования техники безопасности; — уметь ориентироваться на площадке — иметь представление об 	<ul style="list-style-type: none"> — учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу 	<p>Познавательные :</p> <ul style="list-style-type: none"> — используют общие приемы решения поставленных задач; — определяют и кратко характеризуют спортивную игру <p>Регулятивные :</p> <ul style="list-style-type: none"> — планируют свои действия в

		основных ошибках, допускаемых в игре		соответстви и с поставленно й задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: — формулиру ют собственное мнение и позицию; — используют речь для регуляции своего действия.
Техника ведения остановок и отбора мяча. Техника ударов по мячу	18	Иметь представление: — о технике ведения остановки и отбора мяча Уметь: — вести мяч по прямой средней частью подъема; — останавливать мяч подошвой в процессе ведения; — осуществлять удары средней и внутренней частью подошвы; — совершать обманные движения на удар с уходом влево или вправо, на месте и в движении; — отбирать	— формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей	Познавательные: — ориентирую тся в разнообразии и способов решения задач. Регулятивные: — планируют свои действия в соответствии и с поставленно й задачей и условиями ее реализации; — адекватно воспринима ют оценку педагога. Коммуникативные: — формулиру ют собственное мнение и позицию; — договарива ются и приходят к общему решению в совместной

		<p>мяч с выбыванием, с выпадом;</p> <p>— останавливать мяч внутренней стороной стопы;</p> <p>— отбирать мяч с выбыванием</p> <p>— играть без вратарей</p>		<p>деятельности</p>
Техника игры вратаря	6	<p>Уметь:</p> <p>— выполнять основную стойку в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)</p> <p>Иметь представление:</p> <p>— о приеме мяча, катящегося навстречу</p> <p>— о броске мяча на точность</p>	<p>Личностные:</p> <p>— доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>— дисциплинированность и трудолюбие</p>	<p>Познавательные:</p> <p>— ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>— формулируют учебные задачи вместе с педагогом;</p> <p>— вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>— используют речь для регуляции своего действия</p>
Определение уровня скоростно-силовой подготовки	9	<p>Выполняет:</p> <p>— бег на 30 метров</p> <p>— прыжок в длину</p> <p>— метание 5 теннисных мячей на точность</p> <p>— бег на 200 метров</p>	<p>Личностные:</p> <p>— умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях</p> <p>— умение проявлять упорство в достижении целей</p>	<p>Познавательные:</p> <p>— используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные:</p> <p>— определяют наиболее эффективные способы</p>

		<ul style="list-style-type: none"> — удар футбольного мяча — преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м. 		<p>достижения результата</p> <ul style="list-style-type: none"> — умеет объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы и возможности их улучшения <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — формулируют собственное мнение и позицию
<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу</p>	46	<p>Имеет представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> — о ведении мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения; — о встречной эстафете, подвижной игре с элементами футбола <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осуществлять удары средней частью подъема по неподвижному мячу, удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; — умение проявлять упорство в достижении целей 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ориентируются в разнообразии способов решения задач. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — умеет находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их — планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — используют речь для регуляции своего действия

		<p>я мячу</p> <ul style="list-style-type: none"> — выбивать мяч носком у партнера, ведущего мяч сбоку — отбирать мяч выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу — вести мяч внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному у сигналу, вести мяч зигзагами — выполнять обводку трех стоек на отрезке 12 м, удар внутренней частью подъема в цель — выполнять удары головой и др 		
<p>Развитие быстроты . Техника ведения, остановк и и отбора мяча. Техника отбора мяча</p>	17	<p>Имеет представление о:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ведении мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног <p>Умеет:</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях — умение проявлять упорство в достижении целей 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — используют общие приемы решения поставленных задач; <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определяют наиболее эффективные способы достижения результата — умеет объективно

		<ul style="list-style-type: none"> — вести мяч с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель — вести мяч средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу — иметь представление об ударе средней частью подъема в цель после ведения мяча 		<p>оценивать результаты собственного труда, находить способы и возможности их улучшения</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — формулируют собственное мнение и позицию
Учебная игра	5	Владеет правилами игры и играет в соответствии с правилами	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — доброжелательно общение и взаимодействие со сверстниками; 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — используют общие приемы решения поставленных задач; <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определяют наиболее эффективные способы достижения результата <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — формулируют собственное мнение и позицию