

## **Приложение к ДОП ДО**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1 имени А.А. Иноземцева»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **дополнительной общеразвивающей программы** **«Футбол»**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбол» для обучающихся 11-13 лет разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование» МБОУ «Гимназия №1 им. А.А.Иноземцева».

Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре. Данная программа соответствует физкультурно-спортивной направленности

Рабочая программа рассчитана на один год обучения, 72 часа в год, периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Цель программы: укрепить здоровье занимающихся, совершенствовать основные двигательные навыки занимающихся (бег, ходьба, прыжки), добиться овладения занимающимися техники и тактики игры в футбол.

Задачи программы:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.
- развивать координацию движения;
- развивать ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции;
- развивать внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

## Учебный план

| № темы        | Название темы                                      | Всего часов | Из них    |           |             |
|---------------|--|-------------|-----------|-----------|-------------|
|               |  |             | теория    | практика  | диагностика |
| I             | Удары по мячу.                                     | 21          | 5         | 16        |             |
| II            | Остановка мяча.                                    | 9           | 2         | 7         |             |
| III           | Ведение и обводка.                                 | 19          | 5         | 14        |             |
| IV            | Отбор мяча.  | 3           | 1         | 2         |             |
| V             | Выполнение комбинации из освоенных элементов.      | 3           | 1         | 2         |             |
| VI            | Подвижные игры                                     | 4           | 1         | 3         |             |
| VII           | Правила игры                                       | 1           | 1         | -         |             |
| VIII          | Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол» | 12          | -         | 12        |             |
| <b>Итого:</b> |  | <b>72</b>   | <b>16</b> | <b>56</b> |             |

## Содержание программы

**Раздел I. Удары по мячу (21ч).** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар по катящемуся мячу навстречу. Удар после ведения мяча. Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.

**Раздел II. Остановка мяча (9ч).** Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

**Раздел III. Ведение и обводка (19ч).** Ведение мяча внутренней и внешней частью по прямой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге. Ведение мяча с остановками по сигналу. Ведение мяча между стойками. Ведение мяча с обводкой стоек.

**Раздел IV. Отбор мяча (3ч).** Выбивание и отбор мяча.

**Раздел V. Выполнение комбинации из освоенных элементов (3ч).** Ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам.

**Раздел VI. Подвижные игры (4ч).** Игры с элементами футбола.

**Раздел VII. Правила игры (1ч).** Правила игры "Мини-футбол".

**Раздел VIII. Игра в футбол по упрощенным правилам (12ч).** Участие в соревнованиях по "Мини-футболу".

## Ожидаемые результаты.

Обучение игре в футбол по данной программе предусматривает овладение учащимися достаточно компетентного, хотя и любительского уровня владения данным умением. Как уже было отмечено выше, основной задачей курса является не подготовка профессиональных спортсменов по данному виду спорта, а предоставление учащимся дополнительной возможности для самореализации, всестороннего развития и полноценной организации своего досуга, посредством обучения игре в футбол.

Таким образом, по окончании данного курса ожидается получить следующие результаты обучения:

**Знания:** овладение учащимися техникой и тактикой игры в футбол, достаточными для использования их, как средства полноценной организации личного досуга.

**Умения:** приобретение новичками первоначального опыта игры в футбол, позволяющего самостоятельно осуществлять данный процесс вне рамок учебного курса в повседневной жизни.

**Навыки:** формирование у ребят увлеченности, устойчивого интереса и, вполне вероятно, любви к футболу, способных выступать в роли базиса их дальнейшего развития и самосовершенствования. Кроме того, посредством реализации данной программы возможно выявление интереса и особых способностей к игре в футбол у отдельной группы обучающихся, с дальнейшей попыткой приобщения их к профессиональному футболу.

## Календарно-тематическое планирование

| №  | Дата проведения занятия | Наименование раздела; темы раздела; темы занятия                                  | Объем часов | Форма занятия | Форма аттестации (контроля) |
|--|-------------------------|---|-------------|---------------|-----------------------------|
| <b>I. Удары по мячу.</b>   |                         |   |             |               |                             |
| 1  |                         | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | 5           |               |                             |
| 2  |                         | Удар по катящемуся мячу навстречу.  | 4           |               |                             |
| 3  |                         | Удар после ведения мяча.  | 4           |               |                             |
| 4  |                         | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.  | 4           |               |                             |
| 5  |                         | Удар ногой с разбега по катящемуся мячу   | 4           |               |                             |
| <b>II. Остановка мяча.</b>   |                         |   |             |               |                             |
| 6  |                         | Остановка катящегося мяча подошвой.   | 5           |               |                             |
| 7  |                         | Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.                                | 4           |               |                             |
| <b>III. Ведение и обводка.</b>                                     |                         |   |             |               |                             |
| 8  |                         | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.                       | 5           |               |                             |
| 9  |                         | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге.                         | 3           |               |                             |
| 10   |                         | Ведение мяча с остановками по сигналу.  | 3           |               |                             |
| 11   |                         | Ведение мяча между стойками.  | 4           |               |                             |
| 12   |                         | Ведение мяча с обводкой стоек.  | 4           |               |                             |
| <b>IV. Отбор мяча.</b>   |                         |   |             |               |                             |
| 13   |                         | Выбивание и отбор мяча.   | 3           |               |                             |
| <b>V. Выполнение комбинации из освоенных элементов.</b>            |                         |   |             |               |                             |
| 14   |                         | Ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам.                             | 3           |               |                             |
| <b>VI. Подвижные игры.</b>   |                         |   |             |               |                             |
| 15   |                         | «Точная передача», «Гонки с мячом», «Метко в цель», «Слалом с мячом» и др.        | 4           |               |                             |
| <b>VII. Правила игры.</b>  |                         |   |             |               |                             |
| 16   |                         | Правила игры «мини-футбол»  | 1           |               |                             |
| <b>VIII. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</b> |                         |   |             |               |                             |
| 17   |                         | Тренировочные игры.   | 8           |               |                             |
| 18   |                         | Соревнования  | 4           |               |                             |
|  |                         | <b>Всего</b>  | <b>72</b>   |               |                             |