

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ДЖАНКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5»**

РАССМОТРЕНО
На заседании МО учителей

цикла

МОУ «СШ №5»

Протокол № 1 от

«29» августа 2022

Руководитель МО

/Михневич И.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР МОУ

«СШ №5»

«29» августа 2022

Рудь А.П.

ПРИНЯТО

На заседании педагогического

совета МОУ «СШ №5»

Протокол №17

от «29» августа 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 259

От «31» августа 2022

И.о. директора

МОУ «СШ №5»

Рудь А.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА 2022-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
«ФУТБОЛ»**

Количество часов в неделю: 3 часа

Составила программу: Шомов Григорий Андреевич, учитель физической культуры

г. Джанкой
2022 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ДЖАНКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5»**

РАССМОТРЕНО
На заседании МО учителей

цикла

МОУ «СШ №5»

Протокол № 1 от

«29» августа 2022

Руководитель МО

/Михневич И.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР МОУ

«СШ №5»

«29» августа 2022

Рудь А.П.

ПРИНЯТО

На заседании педагогического

совета МОУ «СШ №5»

Протокол №17

от «29» августа 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 259

От «31» августа 2022

И.о.директора

МОУ «СШ №5»

Рудь А.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА 2022-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
«ФУТБОЛ»**

Количество часов в неделю: 3 часа

Составила программу: Шомов Григорий Андреевич, учитель физической культуры

г. Джанкой
2022 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
2.	Теоретические сведения	1	1	
3.	Общая физическая подготовка	4		4
4.	Специальная и прикладная физическая подготовка	4		4
5.	Технико-тактическая подготовка	43		43
6.	Учебные и подвижные игры	36		36
7.	Итог	1		1
	Всего	90	2	90

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе типовой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

формирование у детей устойчивой мотивации к сохранению своего здоровья, физического развития и физической подготовки через игру в футбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие представления о физической культуре и спорте;
- популяризировать здоровый образ жизни.

Развивающие:

- развивать физическое состояние обучающихся с помощью оздоровительных упражнений;
- развить основные физические качества.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся уверенность в своих силах, доброжелательность, умение работать в команде;
- воспитать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями;
- формировать смелость, настойчивость, организованность, дисциплину, волю к победе.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа «Футбол» рассчитана на 3 года (3 часа в неделю) обучения общекультурного (базового) уровня реализуемого содержания.

Занятия с детьми проводятся на свежем воздухе, в случае плохой погоды переносятся в помещение. Занятия требуют минимум спортивного снаряжения. В объединение принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Теоретические сведения подаются в пределах теоретических занятий и во время выполнения практических задач.

С целью профилактики травматизма при изучении ударов по мячу, ведения и отбора мяча, отвлекающих действий следует обращать внимание на правильное передвижение на футбольном поле.

Во время обучения можно использовать подвижные игры и эстафеты с мячом, (отдельно с девушками и парнями).

Ориентировочный план проведения 1 занятия:

Общая физическая подготовка - 4-5 мин.

Специальная и прикладная физическая подготовка - 10 мин. Техничко-тактическая подготовка - 17 мин.

Учебные и подвижные игры - 13-14 мин.

Прогнозируемые результаты: Обучающиеся должны знать:

- Общую характеристику игры;
- Правила личной гигиены детей;
- Основные правила игры в футбол;

- Историю развития футбола;
- Выдающихся футболистов России;
- Особенности специальной и прикладной физической подготовки;
- Значение медицинского контроля и самоконтроля для здоровья юного футболиста;
- Основные принципы закаливания;
- Основные понятия арбитража
- Правила контроля и самоконтроля;
- Правила техники безопасности на занятиях.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

- Комплексы упражнений с элементами футбола на координацию, ловкость, скорость, гибкость, силу и выносливость;
- Передвижение с техникой владения мячом;
- Удары по мячу;
- Остановки мяча;
- Ведение мяча;
- Отвлекающим действия (финты)
- Отбор мяча;
- Жонглирование мячом;
- Вброс мяча;
- Индивидуальные и групповые действия в нападении и в защите.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение (1 час)

Теоретические занятия: ознакомление с задачами творческого объединения, режим работы. Правила поведения во время занятий. Техника безопасности на занятиях и на игровой площадке.

2. Теоретические сведения (1 час)

Теоретические занятия: история развития футбола. Общая характеристика игры «Футбол». Правила игры в футбол. ППФП средствами футбола. Судейство соревнований, состав судейской бригады, жесты судьи. Правила контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма.

3. Общая физическая подготовка (5 часа)

Практические занятия, прыжковые упражнения, ускорения и рывки с мячом. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, спины; упражнения на растягивание; упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости.

4. Специальная и прикладная физическая подготовка (5 часа)

Практические занятия: развитие специальных и прикладных физических качеств. Определение уровня развития основных и специальных физических качеств.

5. Техничко-тактическая подготовка (42 часа)

Практические занятия:

Передвижения:

- сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетание приемов передвижения с владением мячом.

Удары по мячу ногой:

- удар внешней частью подъема по неподвижному мячу;
- удары средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится;
- удары в движении;
- удары средней частью подъема;
- удары различными способами;
- удары на точность и дальность;
- удары по мячу (уменьшенной веса) средней частью лба.

Остановки мяча:

- остановки внутренней стороной стопы;
- остановки мяча подошвой, бедром и грудью (для мужчин);
- остановки внутренней частью подъема.

Ведение мяча:

- ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема;
- совершенствование изученных способов ведения мяча.

Отвлекающие действия (финты):

- финты «уходом», «ударом», «остановкой», «выпадом», «переносом ноги через мяч» в условиях игровых упражнений.

Отбор мяча:

- совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений.

Жонглирование мячом:

- жонглирование мячом ногой, бедром головой.

Вбрасывание мяча:

- из разных исходных положений;
- с места и после разбега.

Элементы игры вратаря:

- броски мяча рукой;
- ловли и отражения мяча;
- розыгрыш удара от своих ворот;
- введение мяча в игру партнеру, который открывается.

Индивидуальные действия в нападении:

- маневрирования на поле;
- рациональное использование изученных технических приемов.

Индивидуальные действия в защите:

- выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча;

«Закрывания »:

- умение противодействовать передачи, ведению и удара по воротам.

Групповые действия в нападении:

- взаимодействие с партнерами при организации атаки;

Групповые действия в защите:

- выбор позиции;
- взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

6. Учебные и подвижные игры (35 часов)

Практические занятия: учебная игра «Футбол» по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки».

7. Итог (1 час)

Практические занятия: соревнования по футболу. Поощрение лучших обучающихся.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2024-2025

№ п\п	№ урока в теме	Тема урока	Дата проведения		Приме чание
			По плану	факти чески	
Введение (1 час)					
1	1	Ознакомление с задачами творческого объединения, режим работы. ТБ во время занятий.	02.09. <u>2024</u>		
Теоретические сведения (1 часа)					
2	1	История развития футбола. Правила игры в футбол. Общая характеристика игры «Футбол».	05.09. <u>24</u>		
Общая физическая подготовка (4 часа)					
3	1	Прыжковые упражнения, ускорения и рывки с мячом.	07.09. <u>24</u>		
4	2	Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, спины;	09.09. <u>24</u>		
5	3	Упражнения на растягивание.	12.09. <u>24</u>		
6	4	Упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости.	14.09. <u>24</u>		
Специальная и прикладная физическая подготовка (4 часа)					
7	1	Развитие специальных и прикладных физических качеств.	16.09. <u>24</u> <u>24</u>		
8	2	Развитие специальных и прикладных физических качеств.	19.09. <u>24</u>		
9	3	Определение уровня развития основных и специальных физических качеств.	21.09. <u>24</u>		
10	4	Определение уровня развития основных и специальных физических качеств.	23.09. <u>24</u>		
Технико-тактическая подготовка (42 часа)					
11	1	Передвижения: сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетание приемов передвижения с владением мячом.	26.09. <u>24</u>		
12	2	Удары по мячу ногой: удар внешней частью подъема по неподвижному мячу.	28.09. <u>24</u>		
13	3	Удары средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится.	30.09. <u>24</u>		
14	4	Удары в движении.	03.10. <u>24</u>		
15	5	Удары средней частью подъема.	05.10. <u>24</u>		
16	6	Удары различными способами.	07.10. <u>24</u>		
17	7	Удары на точность и дальность.	10.10. <u>24</u>		
18	8	Удары по мячу (уменьшенной веса) средней частью лба.	14.10. <u>24</u>		
19	9	Остановки мяча: остановки внутренней стороной стопы.	17.10. <u>24</u>		
20	10	Остановки мяча подошвой, бедром и грудью (для мужчин).	19.10. <u>24</u>		

21	11	Остановки внутренней частью подъема.	21.10. <u>24</u>		
22	12	Ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема.	24.10. <u>24</u>		
23	13	Совершенствование изученных способов ведения мяча.	26.10. <u>24</u>		
24	14	Отвлекающие действия (финты): финты «уходом», «ударом», «остановкой», «выпадом», «переносом ноги через мяч» в условиях игровых упражнений.	28.10. <u>24</u>		
25	15	Отбор мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений.	07.11. <u>24</u>		
26	16	Жонглирование мячом: жонглирование мячом ногой, бедром головой.	09.11. <u>24</u>		
27	17	Вбрасывание мяча: из разных исходных положений.	11.11. <u>24</u>		
28	18	Вбрасывание мяча: с места и после разбега.	14.11. <u>24</u>		
29	19	Элементы игры вратаря: броски мяча рукой.	16.11. <u>24</u>		
30	20	Элементы игры вратаря: ловли и отражения мяча.	18.11. <u>24</u>		
31	21	Розыгрыш удара от своих ворот.	21.11. <u>24</u>		
32	22	Введение мяча в игру партнеру, который открывается.	23.11. <u>24</u>		
33	23	Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле.	25.11. <u>24</u>		
34	24	Рациональное использование изученных технических приемов.	28.11. <u>24</u>		
35	25	Индивидуальные действия в защите.	30.11. <u>24</u>		
36	26	Выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча.	02.12. ____		
37	27	«Закрывания », умение противодействовать передачи, ведению и удара по воротам.	05.12. ____		
38	28	Групповые действия в нападении.	07.12. ____		
39	29	Взаимодействие с партнерами при организации атаки.	09.12. ____		
40	30	Групповые действия в защите: выбор позиции.	12.12. ____		
41	31	Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил.	14.12. ____		
42	32	Взаимодействия в обороне при равном соотношении при численном преимуществе соперника.	16.12. ____		
Учебные и подвижные игры (35 часов)					
43	1	Учебная игра «Футбол».	09.01. <u>25</u>		
44	2	Учебная игра «Футбол».	11.01. ____		
45	3	Учебная игра «Футбол».	13.01. ____		
46	4	Учебная игра «Футбол».	16.01. ____		
47	5	Учебная игра «Футбол».	18.01. ____		
48	6	Учебная игра «Футбол».	20.01. ____		
49	7	Учебная игра «Футбол».	23.01. ____		

50	8	Учебная игра «Футбол».	25.01.		
51	9	Учебная игра «Футбол».	27.01.		
52	10	Учебная игра «Футбол».	31.01.		
53	11	Учебная игра «Футбол».	01.02.		
54	12	Учебная игра «Футбол».	03.02.		
55	13	Подвижные игры и эстафеты с мячом «День и ночь».	06.02.____		
56	14	Подвижные игры и эстафеты с мячом «Вызов».	08.02.		
57	15	Подвижные игры и эстафеты с мячом «Вызов номеров».	10.02.____		
58	16	Подвижные игры и эстафеты с мячом «Рывок за мячом».	13.02.____		
59	17	Подвижные игры и эстафеты с мячом «вытолкнет из круга».	15.02.____		
60	18	Подвижные игры и эстафеты с мячом «Охотники и утки».	17.02.____		
61	19	Учебная игра «Футбол».	20.02.		
62	20	Учебная игра «Футбол».	22.02.		
63	21	Учебная игра «Футбол».	27.02.		
64	22	Учебная игра «Футбол».	01.03.		
65	23	Учебная игра «Футбол».	03.03.		
66	24	Учебная игра «Футбол».	06.03.		
67	25	Учебная игра «Футбол».	10.03.____		

68	8	Учебная игра «Футбол».	13.03.____		
69	9	Учебная игра «Футбол».	15.03.		
70	10	Учебная игра «Футбол».	17.03.		
71	11	Учебная игра «Футбол».	27.03.		
72	12	Учебная игра «Футбол».	29.03.		
73	13	Подвижные игры и эстафеты с мячом «День и ночь».	03.04.____		
74	14	Подвижные игры и эстафеты с мячом «Вызов».	05.04.		
75	15	Подвижные игры и эстафеты с мячом «Вызов номеров».	07.04.____		
76	16	Подвижные игры и эстафеты с мячом «Рывок за мячом».	10.04.____		
77	17	Подвижные игры и эстафеты с мячом «вытолкнет из круга».	12.04.____		
78	18	Подвижные игры и эстафеты с мячом «Охотники и утки».	14.04.____		
79	19	Учебная игра «Футбол».	18.04.		
80	20	Учебная игра «Футбол».	24.04.		
81	21	Учебная игра «Футбол».	26.04.		
82	22	Учебная игра «Футбол».	28.04.		
83	23	Учебная игра «Футбол».	03.05.		

84	24	Учебная игра «Футбол».	05.05.____		
85	25	Учебная игра «Футбол».	12.05.____		
86	25	Индивидуальные действия в защите.	15.05.____		
87	26	Выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча.	17.05.____		
88	27	«Закрывания », умение противодействовать передачи, ведению и удара по воротам.	19.05.____		
89	28	Групповые действия в нападении.	22.05.____		
90	29	Соревнования по футболу. Поощрение лучших обучающихся	24.05.____		