

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Муромская средняя школа»
Белогорского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО «Муромская СШ» Руководитель МО _____ Алиева Э.Э. Протокол № 1 от «11» 08. 2023 г	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Кадырова З.И. от «11» 08. 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Муромская средняя школа» _____ Фрунзе Т.В. Приказ № 230-0 от «11» 08. 2023 г.
---	--	--

**Рабочая программа
Кружок «Кожаный мяч»**

Количество учебных недель- 34

Количество часов в неделю- 2

Количество часов в год -68

Срок реализации- 2023-2024 гг.

Составитель программы:
учитель физической
культуры
Данильченко Сергей
Васильевич

Рабочая программа по дополнительному образованию «Кожаный мяч» предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции.

Цель программы обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала учителя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует учитель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются

важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Задачи программы:

Создание условий для развития личности ребёнка;

Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;

Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;

Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;

Укрепление психического и физического здоровья;

Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена;

Просмотр талантливых детей в юношески сборные команды региона.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

Описание

Объяснение

Рассказ

Разбор

Указание

Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

Показ упражнений и техники футбольных приёмов

Использование учебных наглядных пособий

Жестикуляции

Практические методы:

Метод упражнений

Метод разучивания по частям

Метод разучивания в целом

Соревновательный метод

Игровой метод

Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней

Общефизические упражнения

Специальные физические упражнения

Игровая практика.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Тестирование

Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

СОДЕРЖАНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «КОЖАНЫЙ МЯЧ»

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей

и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов.

Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

Силы мышц рук

Силы мышц ног

Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

ОРУ для развития быстроты

Упражнения для разгибателей туловища

Упражнения для разгибателей ног

Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

Гибкости плечевого сустава

Гибкости спины

Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

С набивными мячами

Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

Кувырки

Перекаты, перевороты

Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

Бег (30,60,100,400,500, 800м)

- Бег (6 минут, 12 минут)
8. Спортивные игры
Баскетбол
Волейбол
9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
Упражнения для вратарей;
Упражнения для развития специальной выносливости;
Упражнения для развития ловкости;

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
Удары по мячу ногой;
Удары по мячу головой;
Остановка мяча;
Ведение мяча;
Обманные движения (финты);
Отбор мяча;
Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
Индивидуальные действия с мячом;
Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
Групповые действия;
Тактика вратаря;
Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Контрольные испытания

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Ожидаемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры.

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
Раз дел	Знания о физической культуре	3		
	Лёгкая атлетика	3		
	Акробатика	1		
	Футбол	25		