

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48 г. ЛИПЕЦКА

**Рабочая программа к  
дополнительной общеразвивающей  
программе  
физкультурно-спортивной направленности  
*«Футбол для начинающих»***

Составитель: Барбашин Е.В.

## Содержание.

1. Планируемые результаты .....	3
2. Содержание.....	3
3. Календарно-тематическое планирование.....	9

## 1. Планируемые результаты по Программе.

В результате освоения содержания учебного курса «Футбол» учащиеся получат возможность **иметь представление:**

- о технике безопасности при занятии футболом;
- о развитии футбола в России;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах игры футбол;

**Получат возможность научиться:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-футбол.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру футбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и ударов мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия футболистов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол;
- бег
- рывки
- повороты
- удары по катящемуся и летящему мячу
- удары головой и грудью
- остановку мяча различными способами
- ведение мяча различными способами
- упражнения нападения
- упражнения защиты
- упражнения атаки
- игру на опережение и т.д.
- выполнять тестовые нормативы;
- осуществлять судейство на соревнованиях по мини-футболу.

## 2. Содержание Программы.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях футболом.

- Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

Памятка.

- Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

- Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
- Без разрешения педагога не начинать выполнение упражнений и заданий.
- Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
- Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
- Ногти должны быть коротко острижены.
- Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
- Не бросать мяч под ноги игрокам.
- Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания педагога.
- Не нарушать определенную педагогом организацию занятия.
- Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.
- О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить педагогу.

Тема 2.История развития футбола в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка футболиста. Психологическая подготовка футболиста.
- Соревновательная деятельность футболиста.
- Организация и проведение соревнований по футболу. Правила судейства соревнований по футболу.

Тема 3. Техническая подготовка.

Передачи мяча внутренней стороной стопы.

Тема 4. Техническая подготовка.

Передачи мяча внутренней частью подъёма.

Тема 5. Техническая подготовка.

Передачи мяча средней частью подъёма.

Тема 6. Техническая подготовка.

Передачи мяча внешней частью подъёма.

Тема 7. Техническая подготовка.

Остановка мяча ногой. Эстафеты.

Тема 8. Техническая подготовка.

Остановка мяча туловищем, головой.

Тема 9. Техническая подготовка.

Ведение мяча внешней частью подъёма.

Тема 10. Техническая подготовка.

Ведение мяча средней частью подъёма.

Тема 11. Техническая подготовка.

Ведение мяча внутренней частью подъёма.

Тема 12. Техническая подготовка.

Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Тема 13. Техническая подготовка.

Обучение финтам: лицом к сопернику.

Тема 14. Техническая подготовка.

Обучение финтам: боком к сопернику, спиной к сопернику.  
Тема 15. Техническая подготовка.  
Отбор мяча ударом ногой. Футбол.  
Тема 16. Техническая подготовка.  
Отбор мяча остановкой ногой. Эстафеты.  
Тема 17. Техническая подготовка.  
Отбор мяча толчком плечо в плечо соперника.  
Тема 18. Техническая подготовка.  
Обучение ударам внутренней стороной стопы.  
Тема 20. Техническая подготовка.  
Обучение ударам внутренней частью подъёма.  
Тема 21. Техническая подготовка.  
Обучение ударам средней частью подъёма.  
Тема 22. Техническая подготовка.  
Обучение ударам внешней частью подъёма. Эстафеты.  
Тема 23. Техническая подготовка.  
Обучение ударам средней частью лба. Футбол.  
Тема 24. Техническая подготовка.  
Обучение ударам боковой частью лба. Футбол.  
Тема 25. Техническая подготовка.  
Обучение контролю мяча (футбольной координации).  
Тема 26. Техническая подготовка.  
Ведение мяча «в шаге». Эстафеты.  
Тема 27. Техническая подготовка.  
Ведение мяча на скорости. Индивидуальные действия в атаке.  
Тема 28. Техническая подготовка.  
Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.  
Тема 29. Техническая подготовка.  
Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.  
Тема 30. Техническая подготовка.  
Ведение правой и левой ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.  
Тема 31. Техническая подготовка.  
Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага.  
Тема 32. Тактическая подготовка.  
Обучение индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции.  
Тема 33. Тактическая подготовка.  
Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию.  
Тема 34. Тактическая подготовка.  
Обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства.  
Тема 35. Тактическая подготовка.  
Обучение групповым взаимодействиям в обороне: опека. Футбол.  
Тема 36. Тактическая подготовка.  
Обучение групповым взаимодействиям в обороне: прессинг.

Тема 37.Тактическая подготовка.  
Обучение групповым взаимодействиям в обороне: страховка.

Тема 38. Физическая подготовка.  
Развитие общей и специальной ловкости.

Тема 39. Физическая подготовка.  
Развитие координации. Теннисбол.

Тема 40. Физическая подготовка.  
Развитие быстроты (стартовой скорости).

Тема 41. Физическая подготовка.  
Развитие специальной выносливости.

Тема 42.Физическая подготовка.  
Развитие специальной гибкости. Футбол.

Тема 43.Техническая подготовка.  
Обманные движения: «уход» выпадам. Эстафеты.

Тема 44. Техническая подготовка.  
Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение « ударом» по мячу ногой.

Тема 45. Техническая подготовка.  
Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 46. Техническая подготовка.  
Удар головой после наброса мяча руками партнером.

Тема 47. Техническая подготовка.  
Удар головой в прыжке после наброса мяча руками партнёром.

Тема 48. Тактическая подготовка.  
Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Тема 49.Техническая подготовка.  
Удар головой в движении после наброса мяча руками партнёром.  
Футбол.

Тема 50. Техническая подготовка.  
Остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру.

Тема 51. Техническая подготовка.  
Жонглирование ударами головой в паре с партнёром. Футбол.

Тема 52. Техническая подготовка.  
Жонглирование ударами головой в два касания (остановка + передача) в паре с партнёром.

Тема 53. Техническая подготовка.  
Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тема 54. Техническая подготовка.  
Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате.

Тема 55. Тактическая подготовка.  
Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка.

Тема 56. Тактическая подготовка.  
Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку.

Тема 57. Тактическая подготовка.  
Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих.

Тема 58. Тактическая подготовка.  
Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Тема 59. Физическая подготовка.

Развитие координации. Футбол.

Тема 60. Сдача итоговых нормативов.

### 3.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях футболом.	25.09.2023	
2	История развития футбола в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	27.09.2023	
3	Передачи мяча внутренней стороной стопы.	02.10.2023	
4	Передачи мяча внутренней частью подъёма.	04.10.2023	
5	Передачи мяча средней частью подъёма.	09.10.2023	
6	Передачи мяча внешней частью подъёма.	11.10.2023	
7	Остановка мяча ногой. Эстафеты.	16.10.2023	
8	Остановка мяча туловищем, головой.	18.10.2023	
9	Ведение мяча внешней частью подъёма.	23.10.2023	
10	Ведение мяча средней частью подъёма.	25.10.2023	
11	Ведение мяча внутренней частью подъёма.	30.10.2023	

12	Ведение мяча внутренней стороной стопы.	01.11.2023	
13	Обучение финтам: лицом к сопернику.	06.11.2023	
14	Обучение финтам: боком к сопернику, спиной к сопернику.	08.11.2023	
15	Отбор мяча ударом ногой. Футбол.	13.11.2023	
16	Отбор мяча остановкой ногой. Эстафеты.	15.11.2023	
17	Отбор мяча толчком плечо в плечо соперника.	20.11.2023	
18	Обучение ударам внутренней стороной стопы.	22.11.2023	
19	Ведение мяча на скорости. Индивидуальные действия в атаке.	27.11.2023	
20	Обучение ударам внутренней частью подъёма.	29.11.2023	
21	Обучение ударам средней частью подъёма.	04.12.2023	
22	Обучение ударам внешней частью подъёма. Эстафеты.	11.12.2023	
23	Обучение ударам средней частью лба. Футбол.	13.12.2023	
24	Обучение ударам боковой частью лба. Футбол.	18.12.2023	
25	Обучение контролю мяча (футбольной координации).	20.12.2023.	
26	Ведение мяча «в шаге». Эстафеты.	25.12.2023	
27	Ведение мяча на скорости. Индивидуальные действия в атаке.	08.01.2023	
28	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	10.01.2023	
29	Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.	15.01.2023	
30	Ведение правой и левой ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	17.01.2023	
31	Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага.	22.01.2024	



32	Обучение индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции.	24.01.2024	
33	Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию.	29.01.2024	
34	Обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства.	05.02.2024	
35	Обучение групповым взаимодействиям в обороне: опека. Футбол.	07.02.2024	
36	Обучение групповым взаимодействиям в обороне: прессинг.	12.02.2024	
37	Обучение групповым взаимодействиям в обороне: страховка.	14.02.2024	
38	Развитие общей и специальной ловкости.	19.02.2024	
39	Развитие координации. Теннисбол.	21.02.2024	
40	Развитие быстроты (стартовой скорости).	26.02.2024	
41	Развитие специальной выносливости.	28.02.2024	
42	Развитие специальной гибкости. Футбол.	04.03.2024	
43	Обманные движения: «уход» выпадом. Эстафеты.	06.03.2024	
44	Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.	11.03.2024	
45	Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	13.03.2024	
46	Удар головой после наброса мяча руками партнером.	18.03.2024	
47	Удар головой в прыжке после наброса мяча руками партнёром.	20.03.2024	

48	Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.	25.03.2024	
49	Удар головой в движении после наброса мяча руками партнёром. Футбол.	27.03.2024	
50	Остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру.	01.04.2024	
51	Жонглирование ударами головой в паре с партнёром. Футбол.	03.04.2024	
52	Жонглирование ударами головой в два касания (остановка + передача) в паре с партнёром.	08.04.2024	
53	Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	10.04.2024	
54	Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате.	15.04.2024	
55	Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка.	17.04.2024	
56	Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку.	22.04.2024	
57	Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих.	29.04.2024	
58	Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.	08.05.2024	
59	Развитие координации. Футбол.	13.05.2024	
60	Сдача итоговых нормативов.	15.05.2024	