

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол №09/2021

От 31.08.2021 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
ФУТБОЛИСТА»
на 2021-2022 учебный год
Базовый уровень
Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Челпанов Александр Валерьевич
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2021

Задачи.

1 год обучения

Обучающие:

- овладение теоретическими основами техники и тактики футбола: правилами самостраховки, понятиями «быстроты», «выносливости», «координации», «дриблинга», «финта», «персональной опеки», обводки в стойке, моделями тактического передвижения, техникой ведения мяча, техникой остановки мяча;

- обучение двигательным действиям;

- обучение основам техники футбола;

Развивающие:

- развитие у учащихся кругозора в отношении культуры и истории нашей Родины и физической культуры в частности;

- развитие способности к сотрудничеству и взаимопомощи

- приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности;

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через пропаганду физкультуры и спорта;

- формирование положительной мотивации к занятиям спортом;

- формирование у учащихся способностей коллективного взаимодействия, взаимодействия с педагогом;

Ожидаемые результаты.

1 года обучения

Предметные:

- знание терминологии разучиваемых упражнений из арсенала футбола (стойка, финт, дриблинг, персональная опека, обводки в стойке и т.д.), их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- технику владения двигательными умениями и навыками;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни и понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья через футбол;

Личностные:

- формирование умения сохранять осанку при разнообразных формах движения;

- формирование умения четко выполнять команды;

- формирование умения проявлять командное взаимодействие;

- формирование умения активно включаться в любые мероприятия.

Метапредметные:

- формирование адекватных норм поведения на любых мероприятиях;

- формирование готовности к сотрудничеству;

- проявление к собеседнику, сопернику уважения и внимания;

- осознание роли физической культуры в жизни.

1 год обучения - это этап начальной подготовки по футболу учащихся.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на усиление мотивации к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом и выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Данный этап способствует физическому развитию учащихся, их разносторонней физической подготовленности.

Овладение основами техники футбола формирует у учащихся устойчивый интерес к выбранной спортивной специализации и способствует привлечению максимально возможного числа учащихся к занятиям футболом.

Каждое занятие в течение обучения начинается с разминки.

Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов перед занятием. Выполнение разминки вырабатывает у учащихся привычку к систематическим занятиям спортом. Продолжительность разминки – 20 минут.

Виды разминки.

Основная - не зависит от вида спорта и предстоящей нагрузки во время занятия. Занимает порядка 10 минут и может включать следующие упражнения: ходьбу или бег в аэробном режиме с 50% мощностью, упражнения для конечностей и туловища, прыжки со скакалкой или подскоки, круги в основных суставах.

Примерный комплекс упражнений.

- 1) Ходьба на месте или в движении, высоко поднимая бедро.
- 2) Руки вперед. Вытянуть ногу вперед, опереться пяткой в пол, удерживать минуту.
- 3) Поднять колено, напрячь мышцы живота, выпрямить спину.
- 4) Ходьба на месте с выполнением кругов плечами вперед и назад.
- 5) Рука согнута в локте, ладонь лежит на верхней части спины. Другой рукой подтянуть согнутый локоть по направлению к голове, удерживать положение. То же для другой руки.
- 6) Ноги врозь, руки перед собой. Выполнить полуприсед, согнув ноги в коленях.
- 7) Руки перед собой в замке, ладони наружу. Максимально вытянуть руки вперед, округляя спину, вернуться в исходное положение.
- 8) Упереться ладонями в поясницу и постараться соединить лопатки. Удерживать.
- 9) Сделать выпад вперед правой ногой, левая нога прямая, пятка прижата к полу. Наклониться вперед и задержаться. То же другой ногой.
- 10) Нога согнута в колене, хват руками за стопу. Потянуть за носок руками, ощущая растяжение мышц передней части бедра. Удерживать. Поменять ногу.

Специальная – может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым учащийся занимается

При подборе упражнений для основной и специальной разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у учащегося не пропадал интерес к занятиям.

1 год обучения

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количе ство часов	Форма контроля
1.			Комплектование групп	2	Входящий контроль
2.			Комплектование групп	2	Текущий контроль
3.			Комплектование групп	2	
4.			Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	Текущий контроль
5.			Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	1	Текущий контроль
6.			ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	1	Текущий контроль
7.			ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	1	Текущий контроль
8.			ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	1	Текущий контроль
9.			ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	1	Текущий контроль
10			ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	1	Текущий контроль
11			ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей	1	Текущий контроль
12			ОФП. Развитие ловкости	1	Текущий контроль
13			ОФП. Развитие ловкости	1	Текущий контроль
14			ОФП. Развитие ловкости	1	Текущий контроль
15			ОФП. Развитие ловкости	1	Текущий контроль
16			ОФП. Развитие ловкости	1	Текущий контроль
17			ОФП. Развитие ловкости	1	Текущий контроль
18			СФП. Развитие гибкости	1	Текущий контроль
19			СФП. Развитие гибкости	1	Текущий контроль
20			СФП. Развитие гибкости	1	Текущий контроль
21			СФП. Развитие гибкости	1	Текущий контроль
22			СФП. Развитие гибкости	1	Текущий контроль
23			Инструктаж по охране труда	1	Текущий контроль
24			Техническая подготовка. Ведение мяча	1	Текущий контроль
25			Техническая подготовка. Ведение мяча	1	Текущий контроль

[illegible]

53		Техническая подготовка. Удары по мячу головой	1	Текущий контроль
54		Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	1	Текущий контроль
55		Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	1	Текущий контроль
56		Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	1	Текущий контроль
57		Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	1	Текущий контроль
58		Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	1	Текущий контроль
59		Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.	1	Текущий контроль
60		Участие в соревнованиях	2	Текущий контроль
61		Участие в соревнованиях	2	Текущий контроль
62		Участие в соревнованиях	2	Текущий контроль
63		Выполнение контрольных нормативов	1	Текущий контроль
64		Итоговое занятие	1	Текущий контроль

Содержание программы

1-й год обучения.

1.Комплектование групп

2.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория

Цели и задачи первого года обучения. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий.

3. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности.

Практика: выполнение бега на малые дистанции («челночный бег»). Освоение прыжка в длину с места. Освоение упражнений для мышц плечевого пояса (подтягивания на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса «лежа», сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке).

4. ОФП. Развитие быстроты и координационных способностей

Теория: Понятие «быстрота» - цели, задачи. Понятие «координационные способности» - цели, задачи.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; бег на короткие дистанции; бег с горы. Специально-беговые упражнения (СБУ). Упражнения для развития быстроты.

5.ОФП. Развитие ловкости.

Теория: Понятие «ловкость» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). СБУ. Бег «змейка», «слалом»; упражнения для развития ловкости; Жонглирование мячом.

6. СФП. Развитие гибкости.

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

7. Инструктаж по охране труда

8. Техническая подготовка. Ведение мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча. Дриблинг.

Практика: выполнение разминки. Ведение мяча (дриблинг). Упражнения на ведение мяча. «Слалом». «Змейка».

9. Техническая подготовка. Передачи мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка мяча).

Практика: выполнение разминки. Передачи мяча на месте, в движении; в парах, в тройках, в группах.

10. Техническая подготовка. Жонглирование.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – жонглирование, цели и задачи.

Практика: выполнение разминки. Жонглирование. Комбинационное жонглирование. Игры на жонглирование.

11. Техническая подготовка. Удары по мячу.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – техника ведения мяча, техника передачи мяча, дриблинг, финты, техника приёма мяча (остановка мяча).

Практика: выполнение разминки. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.

12. Техническая подготовка. Удары по мячу головой.

Теория: техника приёма мяча головой.

Практика: выполнение разминки. Выполнение ударов на точность головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка.

13. Техническая подготовка. Ложные движения (финты) и отбор мяча.

Теория: Понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – дриблинг, финты, отбор мяча. Единоборства в футболе.

Практика: выполнение разминки. Ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек; обманные движения (финты); техника передвижений. Приставной шаг. Перемещение спиной вперёд. Бег. Единоборства. Отбор мяча. Игра 1 на 1. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы.

14. Участие в соревнованиях.

Теория: Анализ соревновательной деятельности. Аналитический разбор игры.

Практика: выполнение разминки. Участие в соревнованиях.

15. Выполнение контрольных нормативов

Практика: итоговый контроль.

16. Итоговое занятие

Практика: выполнение разминки. Показательная игра.