

ОТДЕЛ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АРДАТОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУХТОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

Принята Педагогическим советом

Протокол № 14 от 30.08.2022 года

Утверждена приказом директора

№ 264/1 от 01.09.2022 года



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
«Футбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей – 9 -17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:
Крючков С.Н. -
педагог-организатор ОБЖ

р.п. Мухтолово, 2022 г.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения дети должны:

- участвовать в соревнованиях по возрастной программе;
- владеть теоретическими знаниями и навыками;
- знать правила спортивного этикета при игре в футбол;

- иметь представление об организации футбольных соревнований,

К концу второго года обучения дети должны:

- знать теоретические сведения о врачебном контроле;

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- осознавать свои ошибки,

- выполнять нормативные требования по присвоению спортивных разрядов.

Содержание программы

Учебный план (младшая возрастная группа)

№	Разделы подготовки		Года обучения				Кол-во часов
	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения		2 год обучения		
			1 полугод (в т.ч. атт)	2 полугод (в т.ч. атт)	1 полугод (в т.ч. атт)	2 полугод (в т.ч. атт)	
1.1	Вводное занятие	Вводное занятие	1(1)	-	1(1)	-	2(2)
1.2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	9(1)	-	9 (1)	-	18(2)
1.3	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	5(2)	-	5(2)	-	10(4)
1.4	Техническая подготовка	Техническая подготовка	2(1)	8(2)	2(1)	8(2)	20(6)
1.5	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка	-	5(1)	-	5(1)	10(2)

1.6	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка	-	1(1)	-	1(1)	2(2)
1.7	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	-	3(0)	-	3(0)	6(0)
1.8	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия	-	2(1)		2(1)	4(2)
Всего часов:			17(5)	19(5)	17(5)	19(5)	72(20)
			36(10)		36(10)		

Учебно – тематический план (младшая возрастная группа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1	1	1	0	опрос
2	Раздел 2	9	1	8	
2.1	Тема 2.1	1	1	0	

2.2	Тема 2.2	1	0	1	
2.3	Тема 2.3	1	0	1	
2.4	Тема 2.4	1	0	1	
2.5	Тема 2.5	1	0	1	
2.6	Тема 2.6	1	0	1	
2.7	Тема 2.7	1	0	1	
2.8	Тема 2.8	1	0	1	
2.9	Тема 2.9	1	0	1	
3	Раздел 3	5	2	3	
3.1	Тема 3.1	1	1	0	соревнования
3.2	Тема 3.2	1	1	0	
3.3	Тема 3.3	1	0	1	
3.4	Тема 3.4	1	0	1	
3.5	Тема 3.5.	1	0	1	
4	Раздел 4	10	3	7	
4.1	Тема 4.1	1	1	0	

4.2	Тема 4.2	1	1	0	
4.3.	Тема 4.3	1	1	0	
4.4	Тема 4.4	1	0	1	
4.5	Тема 4.5	1	0	1	
4.6	Тема 4.6	1	0	1	
4.7	Тема 4.7	1	0	1	
4.8	Тема 4.8	1	0	1	соревнования
4.9	Тема 4.9	1	0	1	
4.10	Тема 4.10	1	0	1	
5	Раздел 5	5	1	4	
5.1	Тема 5.1	1	1	0	
5.2	Тема 5.2	1	0	1	
5.3	Тема 5.3	1	0	1	
5.4	Тема 5.4	1	0	1	
5.5.	Тема 5.5	1	0	1	
6	Раздел 6	1	1	0	

6.1	Тема 6.1	1	1	0	
7	Раздел 7	3	0	3	
7.1	Тема 7.1.	1	0	1	соревнования
7.2	Тема 7.2.	1	0	1	соревнования
7.3	Тема 7.3	1	0	1	соревнования
8	Раздел 8	2	1	1	
8.1	Тема 8.1	1	1	0	
8.2	Тема 8.2	1	0	1	

Учебный план (старшая возрастная группа)

№	Разделы подготовки		Года обучения				Кол-во часов
	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения		2 год обучения		
			1 полугод (в т.ч. атт)	2 полугод (в т.ч. атт)	1 полугод (в т.ч. атт)	2 полугод (в т.ч. атт)	

1.1	Вводное занятие	Вводное занятие	2(2)	-	2(2)	-	4(4)
1.2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	18(2)	-	18 (2)	-	36(4)
1.3	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	10(4)	-	10(4)	-	20(8)
1.4	Техническая подготовка	Техническая подготовка	4(2)	16(4)	4(2)	16(4)	40(12)
1.5	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка	-	10(2)	-	10(2)	20(4)
1.6	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка	-	2(2)	-	2(2)	4(4)
1.7	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	-	6(0)	-	6(0)	12(0)
1.8	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия	-	4(2)		4(2)	8(4)
Всего часов:			34(10)	38(10)	34(10)	38(10)	144(40)
			72(20)		72(20)		

Учебно – тематический план (старшая возрастная группа)

№	Название	Количество часов	Формы аттестации/контроля
---	----------	------------------	---------------------------

п/п	раздела, темы	Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1	2	2	0	опрос
2	Раздел 2	18	2	16	
2.1	Тема 2.1	2	2	0	
2.2	Тема 2.2	2	0	2	
2.3	Тема 2.3	2	0	2	
2.4	Тема 2.4	2	0	2	
2.5	Тема 2.5	2	0	2	
2.6	Тема 2.6	2	0	2	
2.7	Тема 2.7	2	0	2	
2.8	Тема 2.8	2	0	2	
2.9	Тема 2.9	2	0	2	
3	Раздел 3	10	4	6	
3.1	Тема 3.1	2	2	0	соревнования
3.2	Тема 3.2	2	2	0	
3.3	Тема 3.3	2	0	2	

3.4	Тема 3.4	2	0	2	
3.5	Тема 3.5.	2	0	2	
4	Раздел 4	20	6	14	
4.1	Тема 4.1	2	2	0	
4.2	Тема 4.2	2	2	0	
4.3.	Тема 4.3	2	2	0	
4.4	Тема 4.4	2	0	2	
4.5	Тема 4.5	2	0	2	
4.6	Тема 4.6	2	0	2	
4.7	Тема 4.7	2	0	2	
4.8	Тема 4.8	2	0	2	соревнования
4.9	Тема 4.9	2	0	2	
4.10	Тема 4.10	2	0	2	
5	Раздел 5	10	2	8	
5.1	Тема 5.1	2	2	0	
5.2	Тема 5.2	2	0	2	

5.3	Тема 5.3	2	0	2	
5.4	Тема 5.4	2	0	2	
5.5.	Тема 5.5	2	0	2	
6	Раздел 6	2	2	0	
6.1	Тема 6.1	2	2	0	
7	Раздел 7	6	0	6	
7.1	Тема 7.1.	2	0	2	соревнования
7.2	Тема 7.2.	2	0	2	соревнования
7.3	Тема 7.3	2	0	2	соревнования
8	Раздел 8	4	2	2	
8.1	Тема 8.1	2	2	0	
8.2	Тема 8.2	2	0	2	

Содержание учебного плана (1 год обучения)

Вводное занятие. Знакомство с детьми. Постановка задач на год.

Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки. Основные требования к физической подготовке. *Практика.* Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение специальной физической подготовки. Основные требования к специальной физической подготовке. *Практика.* Упражнения на развитие специальной физической подготовке.

Техническая подготовка.

Теория. Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приёмов.

Практика. Остановка мяча, удары по мячу ногой, головой. Обводки и ложные движения.

Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика. Высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование, использование скоростной обводки.

Теоретическая подготовка.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах.

Участие в соревнованиях.

Участие в школьных, районных и областных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия.

Теория. Виды адекватных средств восстановления.

Практика. Контроль и самоконтроль за процессом восстановления.

Содержание учебного плана (2 год обучения)

Вводное занятие. Знакомство с детьми. Постановка задач на год.

Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки. Основные требования к физической подготовке. *Практика.*

Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение специальной физической подготовки. Основные требования к специальной физической подготовке.

Практика. Упражнения на развитие специальной физической подготовке.

Техническая подготовка.

Теория. Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приёмов.

Практика. Остановка мяча, удары по мячу ногой, головой. Обводки и ложные движения.

Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика. Высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование, использование скоростной обводки.

Теоретическая подготовка.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах.

Участие в соревнованиях.

Участие в школьных, районных и областных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия.

Теория. Виды адекватных средств восстановления.

Практика. Контроль и самоконтроль за процессом восстановления.

