

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## к дополнительной общеобразовательной программе

### 1 год обучения

#### **Задачи**

- овладеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- узнать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- узнать о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- суметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- суметь организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

#### **Содержание**

##### **Вводное занятие и инструктаж по технике безопасности:**

*Теория:* Разумное использование свободного времени. Поведение спортсменов на улице, ПДД. Краткий обзор развития волейбола в России. Международные спортивные соревнования по волейболу.. Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся. Инструктаж по технике безопасности.

##### **Физическая подготовка.**

Это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

##### **Техническая подготовка**

*Практика.* Отработка базовых элементов технической подготовки:

- основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;
- основных приемов по останов летящего мяча;
- ведение мяча, на месте в движении, удобной и не удобной стороной клюшки;
- передача мяча партнеру стоя на месте, в движении, удобной и не удобной стороной клюшки

Учебно- тренировочные игры.

##### **Общая физическая подготовка**

*Практика.* Проведение разминки. Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.

Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Выполнение упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

##### **Соревнования**

*Практика:* Соревновательная подготовка, в рамках школьных и районных соревнований.

##### **Специальная физическая подготовка**

*Практика:* Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

### **Специальные упражнения**

*Практика:* Специальные упражнения для развития быстроты, силы, выносливости. Специальные упражнения для развития ловкости.

### **Тактическая подготовка**

*Практика.* Выполнение базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении - игровая схема 1х0, 2-0;
- тактика игры в защите - игровая схема 2-1

Учебно- тренировочные игры.

### **Игровая подготовка**

*Практика.* Сфера свободных действий и свободных решений в рамках общих задач и целей в игре.

### **Итоговое занятие сдачи контрольных нормативов.**

*Практика:* практические занятия, Учебная игра, промежуточный отбор.

Тренировочное занятие, тест.

Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего

Зачет, тестирование, промежуточный тест.

## ***Ожидаемые результаты***

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

### *Личностные результаты.*

- воспитание чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- подчинение личных стремлений интересам коллектива;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### *Метапредметные результаты.*

Это освоение учащимися универсальных учебных действий. ОП «Футбол» формирует следующие универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

### *Предметные результаты*

- овладение техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- знания об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- знания о физических качествах и правилах их тестирования;
- знания основ личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

- умение организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.