

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«24» августа 2020 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«26» августа 2020 г.



**Рабочая программа 2020-2021 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
“Вымпел”**

Возраст обучающихся: 12-13 лет  
3 год

Составитель:  
Николаев Валерий Николаевич  
педагог дополнительного образования

### Пояснительная записка

1.	<b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Социально-педагогическая
2.	<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Модифицированная
3.	<b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Базовый
4.	<b>Группа</b>	
5.	<b>Цель</b> рабочей программы на текущий год	Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
6.	<b>Задачи</b> на текущий учебный год	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;</li> <li>- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</li> <li>- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- освоение ударов по мячу и остановок мяча;</li> <li>- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;</li> <li>- освоение техники ведения мяча;</li> <li>- освоение техники ударов по воротам;</li> <li>- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;</li> <li>- освоение тактики игры.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;</li> <li>- развитие выносливости;</li> <li>- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного</li> </ul>

		<p>взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;</li> <li>- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;</li> <li>• - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.</li> </ul>
7.	<b>Режим занятий в текущем году</b> (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	6 часов в неделю, три занятия по два часа (40 минут занятие, 10 минут перерыв и еще 40 минут)
8.	<b>Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Количества учебных часов по программе</li> </ul>	216 часов в год, 108 занятий по 2 часа
9.	<b>Формы занятий и их сочетание</b> (выбор конкретных форм учебных занятий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические занятия</li> <li>• Практические занятия: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.</li> <li>• - соревнования; <ul style="list-style-type: none"> <li>○ - дружеские встречи;</li> <li>○ - участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.</li> </ul> </li> </ul>
10.	<b>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;</li> <li>- совершенствование техники владения мячом;</li> <li>- освоение тактики игры.</li> </ul> <p><b>Форма аттестации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачет</li> <li>• Тест</li> </ul>
11.	<b>Методическое обеспечение программы</b>	<p><b>Учебно-методические компоненты:</b>  Программа, методическое пособие для учителя,  <b>Материальное оснащение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;</li> <li>- мячи футбольные (12-15 шт);</li> <li>- футбольные мини – ворота;</li> <li>- форма для занятий по футболу;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);</li> <li>- мячи для метания ;</li> <li>- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);</li> <li>- гимнастическая стенка «шведская»;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- маты гимнастические;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- секундомер;</li> <li>- рулетка;</li> <li>- канат;</li> <li>- свисток.</li> </ul>
12.	<b>Литература</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987</li> <li>2. Закон РФ « Об образовании»</li> <li>3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987</li> <li>4. Конвенция ООН о правах ребенка.</li> <li>5. Конституция Российской Федерации.</li> <li>6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971</li> <li>7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16</li> <li>8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980</li> <li>9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980</li> <li>10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981</li> <li>11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986</li> <li>12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986</li> <li>13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984</li> </ol> <p><b>Список литературы для детей.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985</li> <li>2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980</li> <li>3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981</li> </ol>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ЗМЫ	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2	2.09		Беседа
	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	3.09		Беседа
	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	7.09		Беседа
	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	9.09		Беседа
	Контрольные нормативы: ОФП.	2	10.09		Тест
	Контрольные нормативы: СФП.	2	14.09		Тест
	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Совершенствование остановки мяча. Игра в квадрат.	2	16.09		Объясн.
	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. Эстафеты с мячом.	2	17.09		Наблюд.
	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча. Игра с заданием.	2	21.09		Наблюд.
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствование ведение мяча.	2	23.09		Наблюд.
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча. Игра.	2	24.09		Объясн.
	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2	28.09		Наблюд.
	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2	30.09		Наблюд.
	Упражнения для развития гибкости.	2	7.10		Объясн.

	Ведение мяча с обводкой.				Наблюд.
5	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	2	5.10		Показ
5	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2	7.10		Наблюд.
	Упражнения со скакалкой, в парах. Удары по мячу ногой.	2	8.10		Наблюд.
	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	12.10		Объяснен
	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	14.10		Наблюд.
	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	15.10		Наблюд.
	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	19.10		Наблюд.
	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2	21.10		Наблюд.
	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	22.10		Тест
	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	26.10		Тест
	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2	28.10		Наблюд.
	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2	29.10		Наблюд.
	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	2.11		Наблюд.
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	4.11		Наблюд.
	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	5.11		Показ
	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	9.11		Объяснен

1	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	11.11		Беседа
2	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	12.11		Наблюд.
3	Контрольная игра.	2	16.11		Тест
4	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2	18.11		Объяснен.
5	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2	19.11		Наблюд.
6	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	23.11		Наблюд.
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	25.11		Наблюд.
8	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	26.11		Наблюд.
9	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2	30.11		Объяснен.
10	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	2.12		Показ.
11	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2	3.12		Показ.
12	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2	7.12		Наблюд.
13	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2	9.12		Объяснен.
14	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2	10.12		Наблюд.
15	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2	14.12		Наблюд.
16	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	16.12		Наблюд.
17	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	17.12		Объяснен.

8	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	21.12		Наблюдение.
9	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	23.12		Наблюдение.
10	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	2	24.12		Объяснение.
	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2	28.12		Наблюдение.
	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	30.12		Объяснение.
	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	31.12	26.12	Наблюдение.
	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	11.01	04.01	Набл.
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	13.01	06.01	Набл.
	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	14.01	07.01	показ.
	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	18.01	11.01	набл.
	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	20.01	13.01	показ.
	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	21.01	14.01	набл.
	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	25.01	18.01	набл.
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика	2	27.01	20.01	набл.



	вратаря.				
3	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	28.01	21.01	показ
4	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	1.02	25.01	клубн.
	Контрольные нормативы: СФП	2	3.02	27.01	Тест
	Контрольные нормативы: ОФП.	2	4.02	28.01	тест.
	Правила игры в футбол. Тактика защиты: командные действия.	2	8.02	1.02	Беседа
	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2	10.02	3.02	тест.
	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2	11.02	4.02	клубн.
	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	15.02	8.02	клубн.
	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	17.02	10.02	клубн.
	Контрольная игра.	2	18.02	11.02	тест
	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	22.02	15.02	клубн.
	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	24.02	17.02	клубн.
	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	25.02	18.02	клубн.
	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	1.03	20.02	клубн.
	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика	2	3.03	24.02	показ.

	вратаря.				
3	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	4.03	25.02	наблюд.
)	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	8.03	1.03	наблюд.
)	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2	10.03	3.03	объясн.
	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	11.03	4.03	наблюд.
	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	15.03	8.03	Тест
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	17.03	10.03	наблюд.
	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2	18.03	11.03	показ.
	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	22.03	15.03	наблюд.
	Контрольные нормативы: СФП	2	24.03	17.03	Тест
	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	25.03	18.03	наблюд.
	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	29.03		наблюд.
	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	31.03		объясн.
	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	1.04		наблюд.
	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	5.04		наблюд.
	Контрольная игра.	2	7.04		Тест
	Упражнения со скакалкой, на	2	8.04		наблюд.

	гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).				
4	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2	12.04		Каблюк
5	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	14.04		Каблюк
6	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2	15.04		Объясн.
	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	20.04		Тест
	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2	21.04		Рассказ
	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	22.04		Каблюк
0	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	26.04		Каблюк
1	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	28.04		Каблюк
2	Контрольная игра.	2	29.04		Тест
3	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	3.05		Каблюк
4	Эстафетный бег, эстафеты с мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	5.05		Каблюк
5	Контрольная игра.	2	6.05		Тест
6	Контрольная игра.	2	10.05		Тест
	Контрольные нормативы: СФП	2	12.05		Тест
	Контрольные нормативы: ОФП	2	13.05		Тест
	Итого	216			