

«ӘБ отырысында қаралды»
Рассмотрено
на заседании МО
ФИО РМО
«20» августа 2023 г.

«Келісілген»
«Согласовано»
Председатель НМС
А.К.Жанайдарова
«20» августа 2023 г.



**Гимназия мен дамыту
курсы бойынша
тақырыптық – күнтізбелік жоспарлама
Курс вариативного компонента**

Пән/
Предмет Физическая культура –Спорт-Футбол
Сынып
Классы 11 а,в
мұғалім
учитель Таниченко Е.В.

жыл бойғы сағат саны
количество часов на год 34

жоспарлану негізінде құрылған

тақырыптық жоспарды құрастырған
тематическое планирование составил (а)

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбола, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цель и задачи программы

Цель программы – изучение спортивной игры футбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- обучать правилам игры;
- обучать основам техники футбола.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту

передвижений;

- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

Практические занятия – тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов. По окончании обучения обучающиеся будут знать: о гигиене и режиме дня спортсмена; историю развития футбола; правила игры в футбол.

Режим занятий:

занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу .

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- Обучающиеся будут с желанием и огромным интересом ходить и не пропускать тренировки. Будут проявляться лидерские качества.
- Ребята учатся коммуницировать друг с другом, вести активный образ жизни, быть целеустремленными и общительными.
- Обучающиеся будут уметь работать в команде, будут помогать партнерам по команде при выполнении упражнений. У них будет развито чувство мотивации тренироваться усердно.

Метапредметные результаты:

- Обучающиеся научатся быть дисциплинированными, а также понимать и выполнять задания тренера.
- Обучающиеся научатся быстро ориентироваться в сложных ситуациях, правильное игровое мышление будет определять исход матчей.

Содержание учебно-тематического плана

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.
Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча.
Комплексное выполнение технических приемов.

4. *Тактическая подготовка.*

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом
Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры и игровые упражнения.
- Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
- Акробатические упражнения.
- Эстафеты

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно - игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол. Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени

Календарно-тематический план по предметам

Физическая культура 11 класс

Итого: 34 часов, в неделю: 1 час

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Тема урока	Цели обучения	Количество часов	Сроки	Примечание
I четверть						

1	Прямой удар	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	Воспитывать моральные и волевые качества	2			
2	Удар по воротам	Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	Содействовать укреплению здоровья учащихся	2			
3	Обводка соперника	Остановка мяча стопой.	Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности,	2			
4	Дриблинг	Ведение мяча, отбор мяча. Игра	Развитие координационных способностей	2			
II четверть							
1	Прямой удар	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	Применять знания и навыки для обогащения опыта физической активности других людей	2			
2	Удар по воротам	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	Создавать и применять креативные комбинации	2			
3	Обводка соперника	Удары головой в прыжке и с разбега.	Развитие координационных способностей	2			
4	Дриблинг	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	Воспитывать моральные и волевые качества	2			

5	Обводка соперника	Двусторонняя игра по основным правилам.	Содействовать укреплению здоровья учащихся	1			
III четверть							
1	Прямой удар	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	Развитие координационных способностей	2			
2	Удар по воротам	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра	Создавать и применять креативные комбинации	2			
3	Обводка соперника	Упражнения для развития быстроты. Игра в футбол по основным правилам.	Применять знания и навыки для обогащения опыта физической активности других людей	2			
4	Дриблинг	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	Создавать и применять креативные комбинации	2			
5	Угловой удар	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	Развитие координационных способностей	2			
IV четверть							
1	Прямой удар	Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя	Научить занимающихся применять полученные знания в игровой	2			

		игра.	деятельности,			
2	Удар по воротам	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	Развитие координационных способностей	2		
3	Обводка соперника	Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра.	Создавать и применять креативные комбинации	1		
4	Дриблинг	Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	Применять знания и навыки для обогащения опыта физической активности других людей	1		
5	Угловой удар	Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы.	Создавать и применять креативные комбинации	1		