Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества п. Сосьва

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  Методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_г. | УТВЕРЖДАЮ  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_г.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Лушникова |

Рабочая программа

Физкультурно-оздоровительной направленности

«Футбол»

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации программы: 4 недели

Педагог дополнительного образования

Брагин Игорь Сергеевич

п. Сосьва

2021 г

**Комплекс основных характеристик.**

**Пояснительная записка.**

Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей с 7 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, и направленна на развитие всех физических качеств.

**Режим занятий.** Занятия проводятся дистанционно два раза в неделю. (12.10.2021, 07.11.2021

**Объём.** 4 недели.

**Срок.** 4 недели.

**Форма обучения**. Дистанционная.

**Виды занятий**. Выполнение комплекса физических упражнений, просмотр фильма, ответы на вопросы, изучение материала, кроссворд.

**Форма подведения результатов.** Фотоотчёт, видеоотчет.

**Цель программы:** Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи**:

Образовательные

- получение знаний об истории футбола;

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;

- Формирование элементарных знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей

**Развивающие:**

- развитие двигательных и волевых качеств и способностей;

- развитие мотивации юного футболиста на достижение успехов в игре;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости).

**Воспитательные:**

- формирование организаторских способностей;

- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

**Содержание рабочей программы.**

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Кол-во часов | | Форма  контроля |
| теория | практика |
| 6 | Выносливость | Выполнения комплекса физических упражнений для занятий дома  <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/7-uprazhnenij-kotorye-preobrazyat-vashe-telo-vsego-za-4-nedeli-1520865/> |  | 2 | Отчет в электронном виде (фото-видео) в группе  WhatsApp |
| 7 | Технико-тактическая подготовка | Просмотреть видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=qgWkkarg6DI>  Второе задание: перечислить в каких клубах играл главный герой фильма. | 2 |  | Предоставить сообщение в WhatsApp |
| 8 | Быстрота | Выполнения комплекса физических упражнений для занятий дома  <https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-obshherazvivayushhix-uprazhnenij.html> |  | 2 | Отчет в электронном виде (фото-видео) в группе  WhatsApp |
| 9 | Теоретическая и психологическая подготовка | Самостоятельно изучить материал  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/%20) | 2 |  | Предоставить сообщение в WhatsApp |
| 10 | Быстрота | Выполнения комплекса физических упражнений для занятий дома  (*Выполняем программу для мужчин без инвентаря)*  <https://bodybuilding-and-fitness.ru/trenirovki/trenirovka-bez-inventarya.html> |  | 2 | Отчет в электронном виде (фото-видео) в группе  WhatsApp |
| 11 | Быстрота | Просмотреть фильм:  <https://www.youtube.com/watch?v=zU8pBwAgXXA>  Второе задание:  рассказать общие впечатления | 2 |  | Предоставить сообщение в WhatsApp |
| 12 | Обучение техники | Изучение теоретического материала по теме: «Ведение мяча в различных направлениях»  <https://football-esthete.ru/peredachi-v-futbole/> | 2 |  | Предоставить сообщение в WhatsApp |
| 13 | Обучение техники | Изучение теоретического материала  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/>  разгадать кроссворд  <https://spisok-literaturi.ru/cross/kategorii-gotovyh-crossvordov/fizkultura/futbol.html> |  | 2 | Предоставить сообщение в WhatsApp |
|  | Всего: 16 |  | 8 | 8 |  |

**Содержание тематического (учебного плана)**

1. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.

2. Просмотр фильма о футболе, ответы на вопросы по содержанию фильма

3.Самостоятельное изучение материала

4. Разгадывание кроссворда.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные:**

Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметные:**

Определять наиболее эффективные способы достижения результата; уметь организовать самостоятельные занятия футболом; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Личностные:**

Развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла обучения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий футболом

**Календарный учебно-тематический план**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Футбол»**

**Группа№1, год обучения 1, возраст обучающихся 7-11 лет**

**С 12.10 по 07.11 2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория | Практика |
| 1 | Октябрь | 12.10 |  | 15:00- 16:30 | дистанционная |  | 2 | Выносливость | Дистанционное обучение через систему WhatsApp | Отчет в электронном виде (фото работы). |  |
| 2 | Октябрь | 14.10 |  | 15:00- 16:30 | дистанционная | 2 |  | Технико-тактическая подготовка | Дистанционное обучение через систему WhatsApp | Отчет в электронном виде (фото работы). |  |
| 3 | Октябрь | 19.10 |  | 15:00- 16:30 | дистанционная |  | 2 | Быстрота |  | Отчет в электронном виде (фото работы). |  |
| 4 | Октябрь | 21.10 |  | 15:00- 16:30 | дистанционная | 2 |  | Теоретическая и психологическая подготовка | Дистанционное обучение через систему WhatsApp | Отчет в электронном виде (фото работы). |  |
| 5 | Октябрь | 26.10 |  | 15:00- 16:30 | дистанционная |  | 2 | Быстрота | Дистанционное обучение через систему WhatsApp | Отчет в электронном виде (фото работы). |  |
| 6 | Октябрь | 28.10 |  | 15:00- 16:30 | дистанционная | 2 |  | Быстрота | Дистанционное обучение через систему WhatsApp | Отчет в электронном виде (фото работы). |  |
| 7 | Ноябрь | 2.11 |  | 15:00- 16:30 | дистанционная | 2 |  | Обучение технике | Дистанционное обучение через систему WhatsApp | Отчет в электронном виде (фото работы). Или на почту goshabragin1@gmail.com |  |
| 8 | Ноябрь | 4.11 |  | 15:00- 16:30 | дистанционная |  | 2 | Обучение технике | Дистанционное обучение через систему WhatsApp | Отчет в электронном виде (фото работы). Или на почту goshabragin1@gmail.com |  |
|  | Итого:16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Условия реализации рабочей программы.**

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Смартфон с камерой.
2. Тетрадь
3. Колонки

**Кадровое обеспечение программы.**

Брагин Игорь Сергеевич. Педагог дополнительного образования.

Образование: Северный педагогический колледж, город Серов.

Место работы МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва.

Адрес. Свердловская область, Серовский район, п. Сосьва, ул. Митина д. 142, кв. 12 тел.: +79826490079

**Формы аттестации/контроля.**

1.Отчет в электронном виде фото или видео выполненой работы