**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования**

« ФУТБОЛ»

(наименование)

1 год

(срок реализации программы)

Моргунов Сергей Александрович

(Ф.И.О. учителя, составителя)

Программа разработана на основе: Федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 г.

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: В.И.Лях; А.А.Зданевич. г.Москва «Просвещение» 2012г.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-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 мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися 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.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Цели и задачи

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1) закаливание детей;

2) содействие гармоничному развитию личности;

3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

4) привитие навыков здорового образа жизни;

5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

6) обучение двигательным навыкам и умениям;

7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;

8)  развитие двигательных умений и навыков;

9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

10)  играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

1)  укрепление здоровья;

2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 4 часа в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры  мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) школьные соревнования в 5-7-х классах;

2)  участие в муниципальных соревнованиях.

**Распределение часов по разделам программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание разделов программы** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | **6** |
| 2 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:   * общая и специальная физическая подготовка; * основы техники и тактики игры. | **102**  28  74 |
| 3 | Способы спортивно-тренировочной деятельности:   * Соревновательная деятельность. * Судейская и инструкторская практика. | **28**  20  8 |
| 4 | Всего часов | **136** |

**Содержание программы**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 6 часов**

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у мальчиков. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу.

**Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 102 часа**

1. Общая и специальная физическая подготовка - 28 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 74 часа

  Теория:

* классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
* прямой и резаный удар по мячу.
* понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

 Практика:

* анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
* техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость  и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
* удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.

* остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
* ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.
* обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
* отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
* вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
* техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

7. Тактика игры в футбол.

 Теория:

* понятие о тактике и тактической комбинации.
* характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
* понятие о тактике нападения.
* понятие о тактике защиты.

  Практика:

* упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
* тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
* тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
* тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
* тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
* тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
* тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру( после ловли).
* учебные игры.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Количество часов |
| 1 | ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек       выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. | 4 |
| 2 | Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра. | 4 |
| 3 | ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений | 4 |
| 4 | ПТБ. ОРУ техника нападений, игра | 4 |
| 5 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра | 4 |
| 6 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра. | 4 |
| 7 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра. | 4 |
| 8 | ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра. | 4 |
| 9 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание. | 4 |
| 10 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра. | 4 |
| 11 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра. | 4 |
| 12 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра. | 4 |
| 13 | ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра | 4 |
| 14 | ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра. | 4 |
| 15 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий ( действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | 4 |
| 16 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий ( действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | 4 |
| 17 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра. | 4 |
| 18 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра. | 4 |
| 19 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра. | 4 |
| 20 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | 4 |
| 21 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. | 4 |
| 22 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | 4 |
| 23 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра. | 4 |
| 24 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. | 4 |
| 25 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. | 4 |
| 26 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры. | 4 |
| 27 | ПТБ. на занятиях, контрольная игра. | 4 |
| 28 | ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. |  |
| 29 | ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы» | 4 |
| 30 | ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра. | 4 |
| 31 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание. | 4 |
| 32 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам. | 4 |
| 33 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. | 4 |
| 34 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. | 4 |
|  | Итого | 136 |

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | | **Необходимое количество**  **Основная школа** | | | **Примечание** |  |
|  | ***Футбол*** | | | | | | |  |
| 1 | Комплект ворот с сеткой | | г | | |  | |  |
| 2 | Мячи футбольные для мини-игры | | к | | |  | |  |
| 3 | Сетка для переноса и хранения мячей | | г | | |  | |  |
|  | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | | | | |
| 4 | Спортивный | г | | | С раздевалками для мальчиков и девочек | | | |
| 5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | г | | | Включает в себя стеллажи, контейнеры | | | |
|  | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | | | | |
| 7 | Площадка игровая футбольная | г | | |  | | | |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количе­ство средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости группы 15уча­щихся. Условные обозначения: К — комплект из расчёта на каждого учащегося, Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Список литературы для учителя

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Вышейшая школа, 1980. – 255 с.
9. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.

Список использованной литературы при составлении программы дополнительного образования «футбол»

для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура испорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:
4. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
5. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
8. Шамардин A.M. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
9. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с