

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)
«ФУТБОЛ»
4-11 классы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу имеет физкультурно-спортивную направленность и оказывает 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, прикладности, 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.

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.

Содержание программы

Объем программы: 102 часа

Тестирование. 2 часа

Общая и специальная физическая подготовка. 22 часа

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры. 62 часа

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры. 12 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации. 10 часов

Сроки реализации программы – один год.

Планируемые 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.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) школьные соревнования;

2) участие в муниципальных соревнованиях.

Учебный план

Срок реализации программы 1 год

| № | Модуль | Часы | Промежуточная аттестация (часы) |
|----|--------------------|------|---------------------------------|
| 1. | Модуль 1 полугодия | 43 | 5 |
| 2. | Модуль 2 полугодия | 48 | 8 |
| | Итого | 92 | 14 |
| | Всего | | 102 часов |

Тематическое планирование.

| № | Форма занятия | Кол-во часов | Тема | Место проведения | Форма контроля |
|---|---------------|--------------|--|------------------|----------------|
| 1 | Групповая | 3 | ПТБ*. Бег. ОРУ* совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Спортивный зал | зачет |
| 2 | Групповая | 3 | Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра. | Спортивный зал | |
| 3 | Групповая | 3 | ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений | Спортивный зал | |
| 4 | Групповая | 3 | ПТБ. ОРУ техника нападений, игра | Спортивный зал | |
| 5 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра | Спортивный зал | |
| 6 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра. | Спортивный зал | |
| 7 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра. | Спортивный зал | |
| 8 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра. | Спортивный зал | зачет |
| 9 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника | Спортивный зал | |

| | | | | | |
|----|-----------|---|---|----------------|--|
| | | | передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание. | | |
| 10 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра. | Спортивный зал | |
| 11 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра. | Спортивный зал | |
| 12 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра. | Спортивный зал | |
| 13 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра | Спортивный зал | |
| 14 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра. | Спортивный зал | |
| 15 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | Спортивный зал | |
| 16 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | Спортивный зал | |
| 17 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра. | Спортивный зал | |
| 18 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с | Спортивный зал | |

| | | | | | |
|----|-----------|---|--|----------------|--|
| | | | сопротивлением защитника), игра. | | |
| 19 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра. | Спортивный зал | |
| 20 | Групповая | 3 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | Спортивный зал | |
| 21 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. | Спортивный зал | |
| 22 | Групповая | 3 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | Спортивный зал | |
| 23 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра. | Спортивный зал | |
| 24 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. | Спортивный зал | |
| 25 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. | Спортивный зал | |
| 26 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры. | Спортивный зал | |
| 27 | Групповая | 3 | ПТБ. на занятиях, контрольная игра. | Спортивный зал | |

| | | | | | |
|----|-----------|---|--|----------------|-------|
| 28 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | Спортивный зал | |
| 29 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы» | Спортивный зал | |
| 30 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра. | Спортивный зал | зачет |
| 31 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание. | Спортивный зал | |
| 32 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам. | Спортивный зал | |
| 33 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. | Спортивный зал | |
| 34 | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. | Спортивный зал | зачет |

Примечание:

*ПТБ - правило техники безопасности

**ОРУ - общеразвивающие упражнения