

Согласовано
Заместитель директора по ВР:

_____ Дормакова Л.Н.

«___» _____ 20___ г.

«Утверждаю»
Директор ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»:

_____ И.Н. Ратихина

«___» _____ 20___ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа—дополнительная общеразвивающая программа
кружка
«Школа футбола»**

Педагог дополнительного
образования Царёв П.В.

20___-20___ учебный год

Пояснительная записка

Программа «Школа футбола» учащихся ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат» 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, 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по часу (34 часа) и направлены на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

В кружок футбола привлекаются учащиеся в возрасте 12-17 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель:

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Учитывая эти способности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья учащихся, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Используемые методы для проведения занятий – индивидуальный, поточный, игровой, соревновательный. Данная программа отличается от других тем, что основной подготовки занимающихся в кружке является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Календарно-тематическое планирование				
№	Тема занятия	Часы	Даты	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Инструкция по охране труда и проведение занятий по футболу. Ведение мяча и удар по воротам.	1		Передача мяча партнёру.
2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с обводкой. Удары по воротам.	1		Ведение мяча носком.
3	Удары средней части подъёма стопы. Учебная игра «Футбол»	1		Выполнение ловли мяча и отбивание мяча вратарём.
4	Удары по мячу носком, головой. Учебная игра «Футбол»	1		Отработка ударов мяча по воротам.
5	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Ведение и передача мяча.	1		Двусторонняя игра «футбол»
6	Обводка на медленной скорости. Остановка мяча грудью.	1		Выполнение удара по мячу головой.
7	Передача мяча партнёру. Ведение и удар мяча по воротам.	1		Выполнение упражнения на остановку мяча
8	Удары по мячу головой. Ловля и отбивание мяча.	1		Выполнение удара по мячу головой.
9	Передвижение и прыжки. Ведение и передача мяча.	1		Ведение мяча с обводкой.
10	Передача мяча в движении. Ловля низколетящего мяча.	1		Ведение и передачи мяча.
11	Передвижение и прыжки. Совершенствование приёмов.	1		Выполнение упражнений на сочетание приемов.
12	Ведение мяча с обводкой -тест. Отбивание, вбрасывание мяча.	1		Выполнение остановки мяча грудью.

13	ОФП. Передача мяча партнеру. Удар по мячу головой.	1		Выполнение передачи мяча.
14	Удары внутренней и внешней частью стопы. Остановка мяча грудью.	1		Выполнение действий игрока с мячом
15	Удары по мячу. Упражнения для развития быстроты.	1		Взаимодействие игроков в двусторонней игре.
16	Обводка на медленной скорости. Передача мяча партнеру.	1		Действие вратаря.
17	Приём контрольных нормативов. Совершенствование технических приёмов.	1		Игра в «футбол».
18	Удар по мячу средней частью подъёма. Набивание мяча.	1		Действие по ведению и передачи мяча.
19	Удары серединой лба. Удары по воротам.	1		Действие по ведению и передачи мяча
20	Остановка спускающегося мяча. Специальные беговые упражнения. Вбрасывание мяча.	1		Учебная игра в «футбол».
21	Удары по мячу головой. Передача мяча партнеру. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1		Специальные беговые упражнения.
22	Приёмы в нападении. Ведение и удары по мячу. Приёмы индивидуальные, групповые, обманные действия.	1		Применение технических приемов.
23	Командное действие. Совершенствование приёмов. Отбивание, вбрасывание мяча. Удары серединой лба.	1		Выполнение индивидуальных приемов.
24	Удары по мячу. Ведение мяча. Упражнения на развитие скоростных качеств. Набивание мяча. Ведение мяча.	1		Отбивание, вбрасывание мяча.
25	Удары головой. Игра в футбол. Упражнения для развития ловкости и быстроты.	1		Игра в «футбол».
26	Удары по мячу с полулета. Двусторонняя игра.	1		Работа с мячом.
27	Удары внутренней и внешней частью подъёма. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1		Удары мяча по воротам.
28	Прием контрольных нормативов по физической подготовленности.	1		ОФП
29	Инструкция по охране труда и проведении спортивных игр Удары по мячу.	1		Удары по мячу.
30	Упражнения для развития быстроты. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		Упражнения для развития быстроты.

31	Обманные движения. Обводка на медленной скорости.	1		Игра в «футбол».
32	Передача мяча партнеру. Двусторонняя игра.	1		Выполнение передачи мяча.
33	Обманные движения. Развитие выносливости. Двусторонняя игра «футбол».	1		Двусторонняя игра «футбол».
34	Контрольная игра в «Футбол»	1		Оценка игровой деятельности.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать **учебное оборудование**:

5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы включает в себя описание:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Фишки футбольные
- Обручи
- Ворота футбольные
- Отражающие стенки
- Стойки для обводки
- Переносные мишени
- Волейбольные мячи
- Футбольная форма

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола.
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования.
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей.
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Список литературы:

- «Теория и методика физической культуры Спб. Издательство «Лань», 2013»
«Физическая культура» Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
«Общая педагогика физической культуры и спорта « -М.:ИД «Форум», 2007
«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люшкинов Изд.: Советский спорт, 2006
«Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В. Кузнецов, М. Маслов
«Футбол: обучение базовой технике», Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ, М., ТВТ Двизион», 2012г.
«Уроки спорта. Футбол» М. Дезор, АСТ «Астрель», 2011г.
«Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 2. Футбол» Г. Баландин, Н.Назаров, Т. Казакова, М.,» Советский спорт», 2013
Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/ Под общей редакцией А.П. Лаптева, 2013г.