

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», основными положениями ФГОС НОО. Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа- 68 часов в год. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель обучения — формирование навыков и технических приемов игры в мини-футбол, овладение тактическими взаимодействиями в игре, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся, а также гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением следующих задач:

1. укрепление здоровья;
2. дальнейшее совершенствования всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
3. совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
4. совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
5. определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
6. усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов, воспитание судейских и инструкторских навыков;
7. совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в мини-футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с группами, мячи должны быть уменьшенного размера и массы. Все занятия, которые проводятся в секции, должны носить воспитывающий характер.

Руководитель секции разъясняет занимающимся высокую идейную направленность системы физического воспитания, большую её значимость для всестороннего и гармоничного развития личности. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества, свойственные человеку. Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, в соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя секции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по футболу, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основными специфическими средствами футбола являются:

-тактика игры в футбол

-техника игры

-тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим

образом на действия партнеров и соперника, выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразное для использования ведения мяча, выбор способа и направления в ведении. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты, в зависимости от игровой ситуации.

Актуальность программы:

Способствовать физическому и духовному воспитанию подрастающего поколения, развивать навыки работы в коллективе. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных группах и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс, необходимых футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Содержание дополнительной образовательной программы

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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	План.дата	Факт.дата
1	ИТБ. История футбола. История развития футбола в России. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде.	2		
2	Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2		
3	Втягивающая тренировка. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола. Специальные упражнения.	2		
4	Изучение упражнения «квадрат». Общая физическая подготовка (ОФП).	2		
5	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Изучение упражнения «Контроль мяча».	2		
6	Рывки по диагонали 3 раза. Специальная физическая подготовка (СФП). Футбол.	2		
7	Бег с изменением направления, «Квадрат», челночный бег. Различные виды бега.	2		
8	Упражнения на координацию движения, челночный бег, передвижение спиной вперед, повороты. Футбол.	2		
9	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2		
10	Передачи мяча на месте внутренней стороной стопы. Подтягивания, приседания, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2		
11	Обучение ударам по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2		
12	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		
13	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2		
14	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка и передачи мяча.	2		
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		

16	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2		
17	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2		
18	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2		
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2		
20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2		
21	Учебная игра.	2		
22	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		
23	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2		
24	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2		
25	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2		
26	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2		
27	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2		
28	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2		
29	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		
30	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.	2		
31	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		
32	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Двусторонняя учебная игра.	2		
33	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2		
34	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2		

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 футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.