|  |
| --- |
|  |

**ГБОУ ДООЦ СВАО**

**Рабочая программа спортивной секции по футболу**

Автор:

Педагог дополнительного образования:

Желнов Николай Александрович

Москва 2014-2015 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции ФУТБОЛ, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ СОШ № 1298. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Цели и задачи**

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы–углубленное изучение спортивной игры футбол(мини-футбол).Основными **задачами** программы являются:

* укрепления здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
* подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

**Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

* + разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.
  + разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.
  + разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.
* конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей

и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* методы упражнений;
* игровой;
* соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* + в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Этапы подготовки | | |
| Теоретическая | 10 |  |  |
| ОФП | 90 |  |  |
| СФП | 60 |  |  |
| Техническая | 60 |  |  |
| Тактическая | 36 |  |  |
| Игровая | 50 |  |  |
| Контрольные и календарные игры | 10 |  |  |
| Контрольные испытания | 8 |  |  |
| Всего часов за 36 недель | 324 |  |  |

**Учебный план работы секции гандбола**

на 2014-2015 уч. год

группа 6 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Часы за год |
| 1.Теоретическая | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2.Практическая  ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 8 | 90 |
| СФП | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 60 |
| Техническая | 7 | 6 | 6 | 6 | 9 | 7 | 6 | 6 | 7 | 60 |
| Тактическая | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 36 |
| Игровая | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 | 3 | 50 |
| Контрольные игры |  |  | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 10 |
| Контрольные нормативы |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| Всего часов за 46 недель | 33 | 36 | 39 | 40 | 42 | 38 | 34 | 35 | 28 | 324 |

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы по физической**

**и технической подготовке игры в футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 46 |  |
| Бег 400м (сек) |  |  |  | 67,0 | 65,0 |  |
| 6-минутный бег (м) |  |  | 1400 | 1500 |  |  |
| Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 |  |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 |  |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) |  |  |  | 30,0 | 28,0 |  |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов |  |  | 45 | 55 | 65 |  |
| правой и левой ногой (м) |  |  |  |  |  |  |
| Удар по мячу ногой на точность (число | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |  |
| попаданий) |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по |  |  |  | 10,0 | 9,5 |  |
| воротам (сек) |  |  |  |  |  |  |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и |  |  |  | 30 | 34 |  |
| точность (м) |  |  |  |  |  |  |
| Доставание подвешенного мяча ногой и с ударом по воротам |  |  |  | 45 | 50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Рабочий план спортивной секции по футболу.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наиме- | Тема | Кол- | Номера |  |  |  |  | Требования | Вид | Дата |
| № | нование | занятия | во | занятий | Элементы содержания | | |  | к уровню под- | контроля | прове- |
| п\п | раздела |  | ча-сов |  |  |  |  |  | готовленности |  | дения |
|  | про- |  |  |  |  |  |  |  | обучающихся |  |  |
|  | граммы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |  | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Теория | История | 3 | 1-3 | Инструктаж по ТБ. История и развитие | | | | Знать историю | Текущий |  |
|  |  | футбола |  |  | футбола и мини-футбола в | | | России. | футбола |  |  |
|  |  |  |  |  | Гигиенические | занятия | и | навыки. |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Закаливание. Режим и питание спортсмена. | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
| 2 | Техни- | Остановк | 12 | 4-15 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, | | | | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  | ческая | а, |  |  | лицом. Остановка и передача мяча на месте. | | | | нять техничес- |  |  |
|  | подго- | передача |  |  | Учебная игра |  |  |  | кие приёмы |  |  |
|  | товка | мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 12 | 16-27 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  |  |  |  |  | Остановка и передача мяча в движении. | нять техничес- |  |  |
|  |  |  |  |  | Учебная игра | кие приёмы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 28-29 | Ведение мяча внешней частью и средней | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  |  | Ведение | 12 |  | частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная | нять техничес- |  |  |
|  |  | мяча |  |  | игра | кие приёмы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 30-41 | Ведение мяча носком, внутренней стороной | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  |  |  | 12 |  | стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | нять техничес- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 42-53 | Ведение мяча с изменением направления. | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  |  |  | 12 |  | Игра «Квадрат». Учебная игра | нять техничес- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 54-65 | Остановка опускающегося мяча. Развитие | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  |  | Остановк | 12 |  | двигательных качеств. Учебная игра. | нять техничес- |  |  |
|  |  | а мяча |  |  |  | кие приёмы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 66-77 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  |  |  | 12 |  | акробатики. Учебная игра. | нять техничес- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 78-89 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  |  |  | 12 |  | Учебная игра. | нять техничес- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 90-101 | Удары по мячу внешней стороной стопы и | Уметь выпол- | Текущий |  |
|  |  | Удары по | 12 |  | внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. | нять техничес- |  |  |
|  |  | мячу |  |  | Учебная игра. | кие приёмы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 102-113 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  | 12 |  |  | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 114-125 | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  | 12 |  | Учебная игра. | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 126-137 | Удары по прыгающему и летящему мячу. | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  | 12 |  | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 138-149 | Удары по мячу носком, пяткой. | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |  | Жонглирование. | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  | 12 |  | Учебная игра. | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 150-161 | Удары по мячу с полулёта. Элементы | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |  | акробатики. Учебная игра. | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 162-173 | Удары по мячу головой. Эстафеты. | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  | 12 |  | Учебная игра. | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 174-185 | Обманные движения (финты). Игра | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  | 12 |  | «Квадрат».Учебная игра | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 186-197 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  | 12 |  | Учебная игра | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 198-209 | Индивидуальные действия в защите и в | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  |  |  | 12 |  | нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | нять техничес- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактиче |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 210-218 | Групповые действия в защите и в нападении. | Уметь выпол- | Текущий |  |  |
|  | ская |  | 9 |  | Учебная игра | нять техничес- |  |  |  |
|  | подгото |  |  |  | кие приёмы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вка |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.