Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

с.Торгалыг Улуг-Хемского района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Образовательная программа***

***дополнительного***

***образования детей.***

**«Мяч в ворота»**

**Программа для детей с 10 до 13 лет**

**Рассчитана на 2 года обучения**

Составитель программы

Чамыкай А.М.

Учитель физической культуры

Торгалыг 2013

**Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа «Мяч в ворота» по уровню освоения двигательных качеств, закреплению ранее полученных навыков и получению теоретических знаний относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Футбол очень популярная игра в нашей стране, в нее играют и взрослые и дети.

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является: забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

**Актуальность программы:** программа актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. А также она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

**Педагогическая целесообразность.**

Принципы, которые положенные в основу данной программы дополнительного образования - развивающее обучение, индивидуальное и дифференцированное обучение, наглядность, доступность подачи информации, последовательность - от простого к сложному, введение игрового элемента в процесс обучения. Развиваются основных двигательных качеств.

***Цель программы:***

**-** формирование и развитие основных двигательных навыков.

- развитию интереса учащихся к спортивной игре – футболу.

***Задачи программы:***

* Образовательные:

- обучить правилам игры в футбол

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам футбола

* Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию

- развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость,

координацию движения, быстроту реакции);

- укреплять опорно-двигательный аппарат;

- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества.

* Воспитательные:

- воспитывать потребность к систематическим занятиям физкультурой, спортом.

- воспитывать нравственные и волевые качества

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать

поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

**Отличительные особенности программы:**

В группе могут занимаются дети с разным уровнем подготовки, что дает возможность более подготовленному ребенку показать и оценить свои возможности, а также занимаясь систематически, ребенок сможет развить себя физически.

Приём в секцию осуществляется по желанию без специального отбора детей с основной и подготовительной группой здоровья с приложением медицинской справки от врача.

***Возраст учащихся:*** 1 год обучения - 10 -11 лет;

2 год обучения - 12 -13 лет;

Занятия проводятся на 1 и 2 году обучения 2 раза в неделю по 1 часу, за год — 72 часа.

***Количество учащихся в группе:***

1год обучения — **15 человек;**

2 год обучения — **12 человек;**

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

* групповые
* индивидуально-групповая
* фронтальные

**Формы организации занятий:**

* теоретические;
* практические;
* соревнование
* тестирование
* учебная игра
* открытое занятие

Обучаясь по данной программе учащиеся получат новую информацию о футболе, об истории развития футбола, а так же изучат технику и тактику игры.

приобретут: умение самостоятельно совершенствоваться физически,

навык общения в коллективе.

**Учебно-тематический план**

**Первый год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем. | Количество часов. | | |
|  |  | всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | 0 |
| 2. | Развитие двигательных качеств. | 20 | 4 | 16 |
| 3. | Техника игры в мини-футбол. | 20 | 4 | 16 |
| 4. | Тактика игры в мини-футбол. | 14 | 4 | 10 |
| 5. | Контрольное тестирование | 4 | 1 | 3 |
| 6. | Игровая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | 2 | 0 |
|  | **Итого часов:** | **72** | **19** | **53** |

**Содержание образовательной программы.**

1. **Вводное занятие.**

***Теория.*** Правила игры. Охрана труда на занятиях футболом.

История возникновения футбола. Знания гигиены и основ правильного питания.

**2.Развитие двигательных качеств.**

***Теория.*** Понятие о двигательных качествах: координация движений, ловкость, быстрота реакции, сила, выносливость, силовая выносливость. Комплексы упражнений, развивающих двигательные качества.

***Практика.*** Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Игровые развивающие упражнения. Эстафеты. Подвижные игры: «Бег – преследование с препятствиями», «Опереди прыжок соседа», «Встречные старты», «Увернись от мяча», «Убегай – догоняй»« Закинь палочку», «Далекий бросок». Выполнение упражнений с набивными мячами.

**3.Техника игры в мини-футбол.**

***Теория.*** Техника перемещений. Техника основных приемов и действий. Терминология.

Виды ударов. Техника ударов. Техника остановок мяча. Техника ведения мяча.

***Практика.*** Овладение техникой перемещений игрока:

* перемещения в нападении
* перемещение в защите

Овладение техникой ударов

* удары по мячу ногами
* удары по мячу головой

Овладение техникой остановок мяча.

Овладение техникой ведения мяча

Овладение техникой отбирание мяча.

Овладение техникой вбрасывание мяча.

Овладение техническими приёмами и действиями вратаря.

**4. Тактика игры в мини-футбол.**

***Теория.*** Обязанности игроков, задачи, расположение, зоны действия и основные тактические действия. Тактика команды.

***Практика.*** Обязанности игроков, расположение игроков на площадке**.**

Зоны действия и основные тактические действия на площадке. Групповые взаимодействия. Групповые действия в защите. Групповые действия в нападении. Игра в защите игроков и команды в целом.

**5. Контрольное тестирование.**

***Теория.*** Техника безопасности при выполнении контрольных упражнений.

Правила выполнения контрольных упражнений.

***Практика:*** контрольные нормативы на двигательные качества: силу – подтягивание, отжимание, поднимание туловища; на быстроту реакции – бег на короткие дистанции; на прыгучесть – прыжок в длину с места; на прыгучесть и силу ног – прыжки на скакалке за 30 сек.

Контрольные тесты по мини-футболу: различные обводки мяча, удержание мяча в воздухе, удары мяча по воротам.

**6.** **Игровая подготовка.**

***Теория:*** правила игры, жесты судей, ведение судейского протокола игр.

Правила игр и эстафет.

***Практика:*** Игры, подводящие к мини-футболу (развивающие игры):

«Дружно вперёд»;

«Двое против одного в треугольнике»;

«Квадрат»;

«Гонка мячей по кругу»;

игры с ударами мяча в ворота.

Учебные игры.

Учебные игры с заданием.

Игры неполными составами по облегченным правилам.

Игры с полным составом и по правилам.

Соревновательные игры:

Принимать участие в соревнованиях различного уровня

**7.** **Контрольные тестирование**

***Теория.*** Техника безопасности при выполнении контрольных упражнений.

Правила выполнения контрольных упражнений.

***Практика.*** Проведение контрольных упражнений(приложение №1)

**8. Итоговое занятие.**

***Теория.*** Результаты контрольного тестирования. Подведение итогов.

Награждение воспитанников. Постановка целей и задач на следующий год.

***Ожидаемые результаты.***

***1 – ый год обучения:***

***знать:***

- технику безопасности и правила гигиены на занятиях;

- историю футбола,

-правила игры в мини-футбол.

***уметь:***

-применять правила игр и строго соблюдать их;

-выполнять различные удары по мячу ногами;

-выполнять остановку мяча

-выполнять ведение мяча

-применять простейшие технические приёмы вратаря.

Программа 1 года обучения отличается от 2 года обучения распределением часов. Если на первом году обучения больше времени уделялось технической подготовке и развитию двигательных качеств, то на 2 году обучения больше времени уделяется тактической и игровой подготовке учащихся.

**Второй год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем. | Количество часов. | | |
|  |  | всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 |
| 2. | Развитие двигательных качеств. | 14 | 2 | 12 |
| 3. | Техника игры в футбол. | 14 | 2 | 12 |
| 4. | Тактика игры в мини-футбол. | 16 | 2 | 14 |
| 5. | Контрольное тестирование | 4 | 0 | 4 |
| 6. | Игровая подготовка | 20 | 3 | 17 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | 2 | 0 |
|  | **Итого часов:** | **72** | **13** | **59** |

**Содержание образовательной программы.**

**1.Вводное занятие.**

***Теория:*** История Российской федерации футбола. Европейская лига. Охрана труда на занятиях футболом. Техника безопасности при самостоятельных занятиях футболом.

**2.Развитие двигательных качеств.**

***Теория:*** Понятие о двигательных качествах: координация движений, ловкость, быстрота реакции, прыгучесть, сила, выносливость, силовая выносливость.

Комплексы упражнений, развивающих двигательные качества.

***Практика:***Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и занятия с мячом . Игровые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ведение восьмеркой», «Пятнашки в парах с ведением мяча», «Десять передач», «Длинные прыжки с мячом», «Бег с препятствиями».

**3.Техника игры в мини-футбол.**

***Теория.*** Техника владения мячом. Техника ударов и остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника ударов по воротам.

***Практика.***

Освоение техники владения мячом

-на уровне финтов (обманных движений).

Совершенствование техники ударов и остановок мяча

-с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча

-с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техники ударов мяча по воротам.

Совершенствование техники вбрасывания мяча.

Освоение техники отбора мяча.

Освоение тактики взаимодействий игроков одной команды. Освоение тактики позиционного нападении и тактики защиты. Освоение тактики вратаря.

**4. Тактика игры в мини-футбол.**

***Теория.*** Тактика команды. Тактика взаимодействия игроков. Тактика позиционного нападения. Тактика защиты. Тактика вратаря.

***Практика.***

Групповые взаимодействия.

Групповые действия в защите.

Групповые действия в нападении.

Командные действия.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия - выбор места

Игра в нападении игроков и команды в целом.

**5.Контрольные тестирование.**

***Теория.*** Техника безопасности при выполнении контрольных упражнений.

Правила выполнения контрольных упражнений.

***Практика:*** контрольные нормативы и тесты на двигательные качества: силу – подтягивание, отжимание, поднимание туловища; на быстроту реакции – бег на короткие дистанции; на прыгучесть – прыжок в длину с места; на прыгучесть и силу ног – прыжки на скакалке за 30 сек.;

Контрольные тесты по мини-футболу:

различные обводки мяча, удержание мяча в воздухе, удары мяча по воротам.

**6.Игровая подготовка.**

***Теория.*** Самостоятельное судейство игр, ведение судейского протокола.

Правила игр и эстафет. Организация и проведение игр в футбол.

***Практика:*** Игры, подводящие к мини-футболу (развивающие игры):

Игры с мячом;

игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Учебно — тренировочные игры:

Учебная игра с заданием.

Игра неполными составами по облегченным правилам.

Игры полными составами и по правилам игр.

Организация и проведение игр со сверстниками.

Соревновательные игры.

Принимать участие в соревнованиях различного уровня.

**7. Итоговое занятие.**

***Теория.*** Результаты контрольного тестирования. Подведение итогов.

Награждение воспитанников. Постановка целей и задач на следующий год.

***Ожидаемые результаты.***

***2 – ый год обучения:***

***знать:***

- историю возникновения и развития футбола;

- основы знаний по теории и методике занятии по физической культуре и спорту;

- упрощенные правила игры в футбол;

-ведение протокола игры.

***уметь:***

- применять правила игр

- организовать проведение игр.

-выполнять удары по мячу головой

-выполнять остановку мяча грудью;

-вбрасывать мяч из-за боковой линии с места;

-применять в игре простейшие игровые комбинации;

-применять технические приёмы вратаря.

***Формы и способы проверки результативности***

Для проверки освоения программы в конце каждого года учащиеся выполняют контрольные упражнения, показывающие степень освоения учащимися программного материала.

Участие в соревнованиях, контрольных играх.

**Материально – техническое обеспечение.**

* Футбольные мячи — 15 шт.
* Ворота для мини — футбола — 2 шт.
* Переносные стойки — 10 шт.
* Гимнастическую стенку,перекладины;
* Гимнастические маты;
* Мячи набивные — 15 шт.
* Мячи резиновые — 5 шт.
* Мячи теннисные — 15 шт.
* Мячи волейбольные — 5 шт.
* Мячи баскетбольные — 5 шт.
* Секундомеры — 1 шт
* Скакалки — 15 шт.
* Гимнастические палки — 15 шт.
* Цветные ленты - 5 шт.
* Флажки — 10 шт.
* Кегли — 10 шт.
* Конусы — 10 шт.
* Спортзал — 1
* Раздевалка - 2

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Форма проведения занятий | Методы и приёмы | Использованные материалы | Форма подведения итогов |
| 1 | Вводное занятие | Инструктаж, беседа | Методы: словесный, наглядный.  Приемы: объяснение. | Методические материалы. | Обобщение знаний |
| 2 | Развитие двигательных качеств | Теоретическое, практическое | Методы:практический, словесный, наглядный.  Приемы:объяснение,показ, повторение, упражнения | Спортивный инвентарь. | Обобщение знаний и умений. |
| 3 | Техника игры в мини-футбол | Теоретическое, практическое | Методы:практический, словесный,наглядный  Приемы:объяснение,показ, практические задания | Спортивный инвентарь. | Учебная игра, соревнование.  Обобщение знаний и умений.  Контрольные игры. |
| 4 | Тактика игры в мини-футбол | Теоретическое, практическое | Методы:практический, словесный.  Приемы:объяснение,показ, практические задания.  Учебная игра. | Спортивный инвентарь. | Учебная игра, соревнование.  Обобщение знаний и умений.  Контрольные игры. |
| 5 | Контрольное тестирование | Тестирование | Методы:словесный,  практический.  Приемы:объяснение,практические задания. | Спортивный инвентарь. | Обобщение знаний и умений.  Контрольные игры. |
| 6 | Игровая подготовка | Учебная игра, соревнования | Методы:практический, словесный.  Приемы:объяснение, практические задания.  Учебная игра. | Спортивный инвентарь. | Учебная игра,  соревнование.  Обобщение знаний и умений.  Контрольные игры. |
| 7 | Итоговое занятие | Беседа | Методы: словесный, наглядный  Приемы: объяснение, | Методические материалы. | Обобщение знаний. |

***Список литературы для педагогов:***

1.Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2008.

2.Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

3.Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

4.Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2011.

5.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов», под ред. В.И.Ляха и Г.Б.Мейксона, М., «Просвещение» 2009г.

6.«Физическая культура 5-7классы», под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского, М., «Просвещение» 2009 г.

7.«Физическая культура 5-7классы», под ред. Виленского, М., «Просвещение» 2009г.

8. «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы», Ю.Г.Коджаспиров, М., «Дрофа», 2003г.

9. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

1. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

***Список литературы для учащихся:***

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель.

Москва 2003 г.

2. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов,

Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

3. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.

4. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.

5. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.

6. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.

7. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.