

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Степанянская основная общеобразовательная школа»

Согласовано
Заместитель директора
школы по УВР
Смоля О.И. Смольникова
« 02 » 09 2017 г.

Утверждено
приказом директора
МОУ «Степанянская ООШ»
от « 02 » 09 2017 г.

Приказ № 166

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности

Футбол

для обучающихся 8-12 лет

Составитель: Смольников А.М.
учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 2
от « 30 » августа 20 17 г.

п. Севастьяново

1. Пояснительная записка.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** программы дополнительного образования детей «Футбол».

Рабочая программа рассчитана на 72 ч. в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу - футбол. Участники программы – дети 8- 12 лет

2. Цели и задачи :

Цель: Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

- Задачи:**
1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
 2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
 3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

3. Дидактические принципы:

- наглядность,
- доступность,
- индивидуализация,
- систематичность,
- последовательность,
- прочность.

Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях спортивных игр в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Методы работы с детьми, рекомендуемые данной программой, являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Футбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Тематическое планирование по футболу

№	тема	Теория (ученик узнает)	Практика (ученик научится)	Количество часов
1	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	Уметь выполнять технические приёмы	2
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча в движении	Уметь выполнять технические приёмы	2
3	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат».	Уметь выполнять технические приёмы	2
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».	Уметь выполнять технические приёмы	2
5	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат».	Уметь выполнять технические приёмы	2
6	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять технические приёмы	2
7	Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять технические приёмы	2

8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики.	Уметь выполнять технические приёмы	2
9	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	Остановка мяча грудью. Жонглирование.	Уметь выполнять технические приёмы	2
10	ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег.	Уметь выполнять технические приёмы	2
11	Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	Техника игры вратаря.	Уметь выполнять технические приёмы	2
12	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП.	Уметь выполнять технические приёмы	2
13	Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра		Уметь выполнять технические приёмы	2
14	Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	2
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять технические приёмы	2
16	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.	Уметь выполнять технические приёмы	2
17	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики	Уметь выполнять технические приёмы	2
18	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника),	Обманные движения (финты).	Уметь выполнять технические приёмы	2

	игра.			
19	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	Удары по мячу головой. Эстафеты	Уметь выполнять технические приёмы	2
20	ОРУ контрольная игра.	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП.	Уметь выполнять технические приёмы	2
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.	Уметь выполнять технические приёмы	2
22	ОРУ контрольная игра.	Групповые действия в защите и в нападении	Уметь выполнять технические приёмы	2
23	Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.		Уметь выполнять технические приёмы	2
24	Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.		Уметь выполнять технические приёмы	2
25	Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.		Уметь выполнять технические приёмы	2
26	Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.		Уметь выполнять технические приёмы	2
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.		Уметь выполнять технические приёмы	2
28	Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.		Уметь выполнять технические приёмы	2
29	Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»		Уметь выполнять технические приёмы	2
30	Бег. ОРУ контрольная игра.		Уметь выполнять технические приёмы	2

31	Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.		Уметь выполнять технические приёмы	2
32	Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.		Уметь выполнять технические приёмы	2
33	Бег. ОРУ игра по правилам.		Уметь выполнять технические приёмы	2
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.		Уметь выполнять технические приёмы	2
35	Учебная игра.		Уметь выполнять технические приёмы	2
36	Учебная игра		Уметь выполнять технические приёмы	2

Примечание:

*ПТБ - правило техники безопасности

**ОРУ - общеразвивающие упражнения

4. Ожидаемый результат:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол» и «Футбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Литература

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений
8. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
9. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
10. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
11. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
12. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
13. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
14. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
15. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).