Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя

школа № 106 с углубленным изучением математики»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании  методического объединения  эстетического цикла  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Подгорная  «\_\_\_» сентября 2018 года | СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора  по воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Гайгалос  «\_\_\_» сентября 2018 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**СЕКЦИЯ «Футбол»**

5-6 класс

**Руководитель секции Чихватова М.А.**

**ЗАТО Железногорск**

**2018 -2019 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа секции "Футбол" составлена на основе разработок В.Л.МУТКО , С.Н.АНДРЕЕВА , Э.Г.АЛИЕВА "Мини-футбол – игра для всех."- 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2008.- 264 с. и "Мини-футбол в школе".- 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2006. – 224с.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа. Общее количество часов по программе – 102 часа. Возраст учащихся 10 – 12 лет(5-6 класс).

**Цели:**

-приобщение к здоровому образу жизни,

-привитие интереса к систематическим занятиям по футболу,

-формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

**Задачи:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты:***

**Личностные** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные** – освоение обучающимися предметных понятий и универсальных учебных действий, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные** – освоение обучающимися умений, специфических для данной предметной области, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Итоги реализации программы –** организация спортивного праздника с демонстрацией достижения учащихся.

**СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА**

Материал дается в трех разделах:

- теоретические занятия;

- практические занятия;

- участие в играх и соревнованиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| **1.** | **Теоретические занятия** | 10 |
| **2.** | **Практические занятия:** | 82 |
|  | ОФП | 10 |
|  | Техника игры | 42 |
|  | Тактика игры | 30 |
| **3.** | **Участие в играх и соревнованиях** | 10 |
|  | **Итого:** | **102** |

*Теоретический раздел* подробно знакомит учащихся с техникой безопасности, гигиеной, режимом, самоконтролем, оказании первой помощи при травмировании, историей развития футбола в России и за рубежом, влиянием физических упражнений на организм, с общими основами методики обучения и тренировки, с техникой, тактикой игры, правилами соревнований, с установкой перед играми и разбором проведенных игр.

*Практический раздел* включает в себя общефизическую, техническую и тактическую подготовку.

ОФП ставит цель – развить физические качества учащихся, подготовить все системы организма для освоения игровых умений и навыков. Последовательно развиваемые физические качества должны эффективно проявляться в выполнении технических приемов, тактических действий, а также в играх и соревнованиях.

ОРУ предназначаются для общего развития организма, его функциональных систем. К ним относятся:

- упражнения без предметов;

- упражнения с предметами.

*Под технической подготовкой* учащихся понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития учащихся.

*Под тактикой* футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в конкретном матче. Решению тактических задач подчинены физическая, психологическая и техническая подготовки.

*Участие в соревнованиях и играх.* Игровая подготовка включает в себя соревнования игровых действий направленных на координацию тактических и технических приемов ведения игры. Объединение игровых действий в рамках комбинаций, коллективному решению игровых ситуаций, совершенствование творческого мышления занимающихся, где их индивидуальные действия способствуют наилучшему решению задач коллектива.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**I четверть ( 27 часов )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Деятельность обучающихся** |
| 1 | ТБ на тренировках по мини – футболу. | 3 | Освоение теоретических понятий. |
| 2 | Техника игры без мяча. | 3 | Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике. |
| 3 | Защитная стойка. | 3 | Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике. |
| 4 | Техника игры с мячом. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 5 | Удары по мячу ногами. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 6 | Три фазы удара. | 3 | Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике. |
| 7 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 3 | Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике. |
| 8 | Удары по мячу подъемом. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 9 | Удар по мячу серединой подъема. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| **II четверть ( 21 час)** | | | |
| 10 | Удар внутренней частью подъема. | 3 | Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике. |
| 11 | Удар внешней частью подъема. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 12 | Удар носком. | 3 | Освоение теоретических понятий.  Отработка упражнений по данной технике. |
| 13 | Удар пяткой. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 14 | Удар – откидка подошвой. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 15 | Разные удары. | 3 | Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике. |
| 16 | Удар – бросок стопой. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| **III четверть ( 30 часов)** | | | |
| 17 | Удар по мячу с лета. | 3 | Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике. |
| 18 | Учебно – тренировочные игры. | 3 | Участие в соревнованиях. |
| 19 | Боковой удар с лета. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 20 | Удар по опускающемуся мячу через голову. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 21 | Удар по мячу головой. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 22 | Удар серединой лба из опорного положения. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 23 | Удар серединой лба в прыжке. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 24 | Удар боковой частью головы. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 25 | Удар затылочной частью головы. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 26 | Удар головой в броске. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| **IV четверть ( 24 часа)** | | | |
| 27 | Прием (остановка) мяча. | 3 | Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике. |
| 28 | Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 29 | Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 30 | Прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 31 | Прием летящих на высоте бедра (груди, живота) мячей внутренней стороной стопы. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 32 | Прием катящихся мячей подошвой. | 3 | Отработка упражнений по данной технике. |
| 33 | Учебно – тренировочные игры. | 3 | Участие в соревнованиях. |
| 34 | Спортивный праздник. Итоговое занятие. | 3 | Презентация полученных знаний и умений. |
| **Итого 102 часа** | | |  |

***Оборудование для секции:***

- основной комплект учебного спортивного оборудования;

- комплект для занятий по общей физической подготовке;

- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;

- комплект мячей.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова « Спортивные игры»
2. Ю.И.Портных, Н.М.Люкшинов « Спортивные игры» 1975
3. В.И.Козловский « Подготовка футболистов» 1997
4. Л.Качанин, Л.Горский « Тренировка футболистов» 1997

5. С.Н.Андреев « Футбол – твоя игра» 1989

6. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» 2000

7. Л.В.Былеева «Подвижные игры» 1989

8. Л.В.Былеева, И.М.Коротков «Подвижные игры» 1982

9. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев «Мини-футбол в школе» 2006

10. В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев «Мини-футбол – игра для всех» 2008