

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность обучающихся. Футбол.» под общей редакцией Г.А. Колодницкого, - Москва; «Просвещение», 2011г. и предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися 8-16 лет по разделу «Футбол» школьной программы из расчета 1 час в неделю (всего 42 часа).

Цель: на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивной игре Футбол (мини-футбол), достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщить обучающихся к регулярным тренировкам.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний по виду спорта, по физической культуре;
- овладение основными техническими и тактическими приемами игры;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных, волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая рассчитана на 1 год обучения при занятиях 2 раза в неделю по 2 часа. Всего – 84 занятия.

Методы и формы проведения занятий

На занятиях используются словесные, наглядные методы, метод упражнения, игровой и соревновательный метод обучения.

Формы обучения: индивидуальная, поточная, групповая.

Тип занятий: комбинированный.

II. Требования к уровню подготовки

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы занимающиеся должны:

знать:

- основы истории развития Футбола (мини-футбола) в России (в СССР);
- основные правила игры, основы судейства и организации матчей и соревнований;
- правила безопасности, профилактики травматизма;
- основные способы самоконтроля.

Уметь:

- правильно выполнять технические действия и использовать их в условиях игры;
- проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических приемов; по развитию основных физических способностей;
- взаимодействовать со сверстниками; управлять своими эмоциями.

Демонстрировать:

- технические приемы: ведение, остановки, передачи мяча, удары на точность и силу;
- тактические приемы: взаимодействия, действия в нападении и защите
- упражнения разминки;
- упражнения для развития основных кондиционных и координационных способностей.

III. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Основы знаний:

- правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
- правила и организация игры (цель и смысл игры)
- терминология
- история развития
- судейство (организация, жесты)
- основы самоконтроля

Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения
- челночный бег
- бег с изменением направления и скорости движения
- старты, ускорения от 5 до 30м
- бег с равномерной скоростью от 1000м до 2000м
- прыжки через скакалку
- выпрыгивания на вертикальную опору

Специальная подготовка

1. Технические приемы

- Ведение мяча по прямой /варианты: с изменением направления и скорости, с сопротивлением/ финты/
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
- Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной
- Передачи мяча /варианты/
- Удары на точность, силу
- Комбинация: остановка мяча, ведение, передача, удар
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча

2. Тактические приемы

- Тактика свободного нападения
- Позиционное нападение
- Игровые задания (2:1; 3:1; 3:2)
- Учебно-тренировочные игры

V. Календарно-тематический план

Содержание программного материала	03.09.	05.09.	10.09.	12.09.	17.09.	19.09.	24.09.	26.09.	01.10.	03.10.	08.10.	10.10.	12.10.	15.10.	17.10.	22.10.	24.10.	29.10.	31.10.	05.11.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Основы знаний																				
- Правила техники безопасности, профилактика травматизма	+																			
- история развития игры	+	+																		
- правила и организация игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- терминология	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- судейство (организация, жесты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- основы самоконтроля	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка																				
- общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- старты, ускорения от 5 до 30м	+			+			+			+			+			+				+
- бег с изменением направления и скорости		+			+			+			+			+			+			
- бег с равномерной скоростью от 1000м до 2000м			+			+			+			+				+				+
Специальная подготовка																				
- ведение мяча по прямой		Р	З	С																
- остановка катящегося мяча					Р	З	С													
- удар по неподвижному мячу								Р	З	С										
- передачи мяча в парах, тройках, группой										Р	З	С								
- удары на точность														Р	З	С				
- отбор мяча																				
- вбрасывание мяча																		Р	З	С
- учебные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Р	З	С

V. Формы контроля

Умения и навыки занимающихся приобретаются в ходе двусторонних игр

VI. Перечень учебного оборудования и инвентаря

1. Мячи футбольные
2. Скалки
3. Конусы
Игровая площадка