

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание
4. Учебный план
5. Тематическое планирование
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
7. Система оценки результатов освоения программы
8. Литература

1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 160 учебных часов в год, количество занятий в неделю – 2, длительностью 2 учебных часа.

Количество занимающихся – 15-20 человек. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

В программе «Футбол» прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемам по данной специализации.

Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается на основе изучения способностей каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в коллективе.

Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием занимающихся и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются учения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у занимающихся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, у обучающихся 4-7 классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства, в том числе и соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы – развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Обучение основам техники и тактики игры;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она является комплексной и представляет собой взаимосвязь трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют школьники в возрасте от 10 до 14 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре в футбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередной;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений;
- приобретение опыта общения;
- формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

2. Планируемые результаты освоения программы

Ученик будет *знать*:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять ведение мяча правой и левой ногой;
- выполнять передачи внутренней частью стопы;
- выполнять остановку мяча внутренней частью стопы и грудью;
- выполнять удары по мячу всеми частями стопы удары по подвижному мячу;
- применять в игре технику ведения мяча, удары, тактику в нападении в защите.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- передачу мяча с остановкой и без остановки
- удары с различных точек
- ведение мяча с ударом
- передача мяча в паре с ударом по воротам
- удары мяча в движении
- обводка фишек с ударом по воротам
- удары по мячу головой

3. Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (4ч.)

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре футбол. Тренировки.

Решаются задачи обучения и совершенствования технических приёмов и тактических действий, развитие физических способностей, формирования знаний по теории и методике игры в футбол.

При освоении технических приёмов сначала акцентируется внимание на последовательности овладения структурой движения, затем – на деталях, способствующих качественному выполнению приёма. После этого начинается их совершенствование в различных комбинациях из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, при выполнении соревновательных игровых заданий, контрольных упражнений в игре.

При разучивании технических приёмов и тактических действий нецелесообразно делать большие перерывы между занятиями.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью (140ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка - 70 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с теннисными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафета с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры – 70 часов.

Описание технических приемов в передачах мяча, ведение.

Ведение мяча правой и левой ногой, с обводкой стоек в беге.

Передача мяча в паре за 30 сек. Различные передачи в парах низом или верхом. Удары по подвижному мячу и не подвижному мячу.

Тактические действия в нападения, контратака от защиты. Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитников.

Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности (16 ч.)

1. Контрольные игры соревнования – 8 часов.

Мини-футбол, футбол 3х3, 4х4, 5х5.

2. Контрольные испытания – 8 часов.

- Передача мяча правой и левой ногой
- Остановка мяча правой и левой ногой
- Ведение мяча правой и левой ногой
- Передачи мяча в парах
- Передача мяча в движении
- Обводка стоек правой и левой ногой
- Удары по воротам со штрафной точки

4. Учебный план

№ п/п	<i>Перечень разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>
1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	4
2	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Общая и специальная физическая подготовка;</i> • <i>Основы техники и тактики игры.</i> 	140 70 70
3	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Контрольные игры и соревнования;</i> • <i>Соревновательная деятельность.</i> 	16 8 8
4	<i>Всего часов</i>	160

5. Тематическое планирование

Раздел программы	Тема	Описание примерного содержания занятий	Кол-во часов
<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	<i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль</i>	Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениям. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	2
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i> <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Описание техники передачи мяча и остановки. Ведение мяча правой и левой ногой, обводка стоек. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с теннисными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут.	20
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Удары по мячу с 7м отметки. Удар со средней и дальней дистанции, удар по воротам после ведения, передачи мяча в парах.	2
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Передачи мяча в движении, обводка стоек, передача и остановка мяча от стены за 30 сек., штрафной удар.	2
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i>	Ведение мяча правой и левой ногой, с обводкой стоек. Передача мяча в движении в парах, с ударом по воротам, обводка стоек с ударом по воротам, передача мяча в паре без остановки, обводка стоек, удар по	60

	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	подвижному мячу, игра в стенку с ударом, игра в квадрат. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с теннисными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки.	
<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	<i>Правила соревнований, их организация и проведение. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки</i>	Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу. Владение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения.	2
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i> <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Тактические действия в защите. Опекать каждого игрока. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Отбор. Перехват. Тактические действия в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.	40
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Игра в футбол 3x3	4
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Удар по воротам с 7 метровой отметки. Удар с дальней дистанции верхом и низом. Удар после ведения передачи мяча в парах.	2
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Игра в футбол 4x4. 5x5	4
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Передачи мяча в движении, обводка стоек, передача остановка в паре, штрафной удар.	2
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i>	Тактические действия в нападении: обыгрывания защитника: движение вправо и влево с ударом, обыгрыш защитника на замахе, перевод мяча на другой фланг. Удар с наката. Бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой. Комбинированные	20

	<p><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></p>	<p>беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафета с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.</p>	
--	---	--	--

6. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения:

Практические – разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Методы использования слова – рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание. Оценка, команда, подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализация.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередной.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Материально – техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

7. Система оценки результатов освоения программы

Формы поведения шагов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

1. Контрольные игры и соревнования – 8 часов

Мини-футбол, футбол 3х3, 4х4, 5х5

2. Контрольные испытания – 8 часов

- Передача мяча правой и левой ногой
- Остановка мяча правой и левой ногой
- Ведение мяча правой и левой ногой
- Передачи мяча в парах
- Передача мяча в движение
- Обводка стоек правой и левой ногой
- Удары по воротам со штрафной точки

