

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Гимназия №1» по УВР
Старухина Старухина Н.В.

«30» августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Гимназия №1»
Л.Вали Валаева Л.А.
«30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Панов Ж.С.
Ф.И.О., категория

**по курсу внеурочной деятельности «Футбол для всех»
для 8 классов**

Рассмотрено на заседании
Методического совета
протокол № 1
от 30 августа 2017г.

2017-2018 учебный год

В рамках инновационного образовательного монопроекта «Инновации в технологиях в образовании школы исследовательской и проектной деятельности обучающихся в режиме сетевого взаимодействия» данный курс внеурочной деятельности «Футбол для всех» предназначен для организации занятий в режиме сетевого взаимодействия.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной деятельности.

На основании Положения о сетевом взаимодействии с использованием ресурсов школы – интерната г. Семилуки, нескольких ОУ Коминтерновского района г. Воронежа. В гимназии планируется проведение сетевого взаимодействия по спортивно-оздоровительному направлению. Учитывая запросы родителей и учащихся, было принято решение усилить такое направление внеурочной деятельности, как занятия футболом. Сетевое взаимодействие организованное по данному направлению направлено на развитие физических качеств, привитие навыков игровых видов спорта, совершенствование игры в футбол. При этом количество часов, отводимых на сетевое взаимодействие, не является обязательным. Обучающиеся имеют право на посещение по своему выбору мероприятий, проводимых совместно.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся. Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Планируемые результаты деятельности

Учебно-тренировочные занятия «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
 - привитие интереса к занятиям по мини-футболу
 - воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
 - изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
 - приобретение начального опыта участия в соревнованиях.
- Основными документами учета является журнал внеурочной деятельности.

Задачи и содержание работы .

Основная задача **подготовительного периода** — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

Соревновательный период

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей **переходного периода** является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Цели и задачи работы секции футбола

ЦЕЛИ:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
 - овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
 - приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
 - развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
 - воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- Воспитанники должны:

Знать:

- Терминологию избранной игры.
- Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь:

- Подготавливать места занятий.
- Помогать в судействе.
- Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ,
СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

1. Упражнения и нормы по физической подготовке

1 Челночный бег 3x10 или бег 30 м с высокого старта, сек.	10.0 6.0	9.5 5.5
2 Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из трех попыток (кол-во попаданий)	1	2
3 Кросс без учета времени, м	300	500
4 Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м	10.5	12.5
5 Лазание по канату с помощью ног, м	1.5	2
6 Ходьба на лыжах, км	1	2
7 Плавание (любым способом), м	12	25
8 Полоса препятствий, кол-во балов	7	9
9 Выпрыгивание вверх с места, см	40	55
10 Прыжки в длину с места, см	100	130

2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

1. Удар по мячу на дальность, м.	24	28
2. Комплексное упражнение 10 м., обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2.5x1.2 м) с расстояния 6 м. - из трех попыток, сек.	12	9.5
3. Бег на 30 м. с ведением мяча, сек.	20	18
4. Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов	4	8
5. Жонглирование мячом головой, кол-во раз	3	6

№	Тема занятий	Количество часов		Всего часов	Дата	
		Теор.	Практ.		План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	2			14.09	
2	Открытое первенство школы по футболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	5.10	
3	Первенство школы по футболу.		3	3	12.10	
4	Первенство школы по футболу.		3	3	19.10	
5	Первенство школы по футболу.		3	3	26.10	
6	Обучение передаче мяча.		3	3	9.11	
7	Совершенствование навыков остановке мяча.		3	3	16.11	
8	Совершенствование навыков передаче мяча.		3	3	23.11	
9	Товарищеские встречи по футболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	30.11	
10	Обучение ударам мяча.		3	3	7.12	
11	Совершенствование навыков удара мяча.		3	3	14.12	
12	Обучение удару мяча слета.		3	3	21.12	
13	Новогодний турнир по футболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	28.12	
14	Обучение остановке мяча после отскока.		3	3	1.02	
15	Обучение удару мяча головой.		3	3	8.02	
16	Совершенствование навыков удара мяча головой.		3	3	15.02	
17	Турнир посвященный Дню защитника отечества. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями).		4	4	22.02	
18	Обучение отбору мяча у соперника.		3	3	1.03	
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		3	3	8.03	
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		3	3	15.03	
21	Товарищеские встречи по футболу (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	22.03	
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		3	3	5.04	
23	Совершенствование исполнения технических элементов.		3	3	12.04	
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.		3	3	19.04	
25	Открытое первенство школы по футболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	26.04	
26	Учебная игра.		3	3	2.05	
27	Учебная игра.		3	3	4.05	
28	Учебная игра.		3	3	10.05	

29	Учебная игра.		3	3	12.05	
30	Первенство школы по футболу.		2	2	13.05	
31	Первенство школы по футболу.		2	2	17.05	
32	Первенство школы по футболу.		2	2	20.05	
33	Первенство школы по футболу.		2	2	24.05	
34	Первенство школы по футболу.		2	2	27.05	
	ИТОГО:		2	100	100	

Итого: в рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями – 34 часа