


Министерство образования и молодежной политики
Ставропольского края
ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 23 для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
с ограниченными возможностями здоровья»

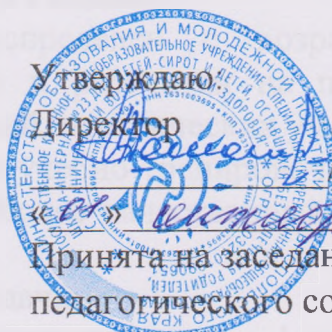
Согласовано:

Зам. директора по ВР

 /Горшкова Н.И.

«30» августа 2016 г.

Протокол № 1



«30» августа 2016 г.
Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №

«__» _____ 20__ г.

Спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу

Возраст обучающихся: 3-9 классы

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Огнев Михаил Станиславович

г. Невинномысск, 2016 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции. Данная программа программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются учащиеся 3-9 классов

Количество занимающихся в секции - 24 человека

Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю.

Весь учебный материал программы распределен с возрастом, принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на год и направлен на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее и физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры – футбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья
- Содействие правильному физическому развитию
- Приобретение необходимых теоретических знаний
- Владение основными приемами техники и тактики игры
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
- Привитие ученикам организаторских навыков
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу
- Подготовка участников к соревнованиям по футболу

Содержание рабочей программы

Материал дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке в режиме учебно-тренировочных, по 4,5-5 часов неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

упражнения,

игра, соревнования,

круговая тренировка.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (стадионах). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебно-тематический план

Темы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1. Общая физическая подготовка	55	25	15
2. Специальная физическая подготовка	25	20	25
3. Техническая подготовка	40	40	45
4. Тактическая подготовка	24	14	9
5. Теоретическая подготовка	12	6	4
6. Учебные и тренировочные игры	60	50	55

7. Участия в соревнованиях		3	5
Общее количество часов	216	158	158

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м/сек	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400 м/сек				67	65	64
6-ти минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)				30	28	27
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10	9,5	9
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных

способностей, т.е. умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, городских и краевых мероприятиях. Качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Список литературы:

1. Акимов А. М. Игра спортивного вратаря. М.ФиС, 1978
2. Андреев С. Н. Мини-футбол, М. ФиС, 1978
3. Буйлин Ю. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов, М. ФиС, 1985
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М. ФиС, 1980
5. Гагаева Г. М. Психология футбола. М.ФиС 1979
6. Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. ФиС, 1976
7. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей, М. ФиС, 1981
8. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М. 2015
9. Швыков И. Футбол. Спорт в школе. М. 2002
10. Смит Д. Футбол для начинающих. М. 2008
11. Орджоникидзе З., Павлов В. Физиология футбола. М. 2008