

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы общего образования по физической культуре*.*  Соответствует Примерной государственной программе по физической культуре и Федеральному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования по физической культуре. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий футболом являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия футболом общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Общими задачами кружка являются: - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; - обучение жизненно важным двигательным навыком и умением воспитанием разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; -подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по спортивным играм для коллектива физической культуры общеобразовательной школы. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

**Направленность программы –** физкультурно – спортивная.

**Новизна данной образовательной программы**заключается в том, чтопозволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол, баскетбол, футбол, лыжная подготовка, легкая атлетика» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия футболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, ориентирование в пространстве.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в** развитии и укреплении здоровья, воспитания моральных и волевых качеств.

**Цель:** занятия футболом направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных качеств.

Программа рассчитана на 68 часов (2 занятия в неделю в одной группе) по 45 минут.

 ***Задачи***

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом

- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)

- укрепление здоровья детей. Путём приобщения их к занятиям физическими     упражнениями.

 ***Развивающие задачи.***

 -развивать внимание, воображение воспитанников

 -формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые

 для занятий спортивными играми.

***Воспитательные задачи.***

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью.

 -воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство

 коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

 -укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к

 систематическим занятиям спортом;

***Требования к уровню подготовки учащихся:***

**В результате изучения курса учащиеся должны**

**Знать:**

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

 **Уметь:**

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

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

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

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

***Двигательные умения, навыки и способности:***

 ***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей;

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

***Правила поведения на занятиях:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

***Методы и формы обучения***

Для повышения интереса занимающихся к занятиям физической культуры и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этого используются учителем: - объяснение;

 - рассказ;

 - замечание;

 - указания.

**Наглядные методы:** применяют в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций.

**Практические методы:** - метод упражнений;

 - игровой;

 - соревновательный;

 - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

***Ожидаемый результат***

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

***Условия реализации программы***

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь (футбольные, набивные, баскетбольные мячи, сетка, стойки и т.д.).

Учащиеся приходят на занятия в спортивной форме (майка, шорты) и спортивной обуви (обувь не должна скользить по полу, плотно прилегать к ноге, шнурки должны быть хорошо завязаны и не торчать из кроссовок).

 ***Оборудование и инвентарь***

1. Футбольные мячи
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные различной массы
7. Гантели различной массы
8. Мячи волейбольные, баскетбольные.

 **Содержание разделов программы**

 **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
1. Подвижные игры.
2.Эстафеты.
3. Полосы препятствий.
**2. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты движений
2. Упражнения для развития специальной выносливости
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
4. Упражнения для развития ловкости

**Легкая атлетика:**

На овладение техникой спринтерско­го бега от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин.

Бег на 1500 м. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

**Футбол**:

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Удар по катяще­муся мячу внут­ренней частью подъема, по не­подвижному мя­чу внешней час­тью подъема. Остановка катящегося мяча внут­ренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изме­нения позиций игроковНападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки во­рот

**Баскетбол:**

Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владе­ния мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди» Игра по упрошенным правилам ми­ни-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:

 Ниже дается описание некоторых подвижных игр, используемых в занятиях секции (они проводятся на спортивной площадке, в спортивном зале, на местности: на лесной поляне, в парке, на стадионе).

«*Трудный переход*». На расстоянии 10 м обозначают 2 линии. Одна команда становится за одной линией, другая - за другой. По первому сигналу соревнующиеся быстро принимают положение упор лежа сзади, а по второму начинают передвигаться вперед. Побеждает команда, сумевшая быстрее занять место на противоположной линии. Передвигаться можно, переставляя руки и скользя на пятках. Игру можно повторить трижды.

«*Челнок с набивным мячом*». Игроки строятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 12-14 м. Между шеренгами проводят стартовую линию, в центре которой кладут набивной мяч весом 2 кг. Капитан команды, получивший право (по жребию) начать игру, посылает одного игрока к стартовой линии. Этот игрок берет мяч и толкает его одной рукой от плеча (как ядро) в сторону другой команды. Место, где мяч коснулся земли, отмечают мелом. К нему подходит игрок другой команды и также толкает мяч в противоположную сторону. Место падения мяча вновь отмечается. И так мяч поочередно толкают игроки то одной, то другой команды. Выигрывает команда, последний игрок которой толкнет мяч за стартовую линию. Варианты игры: игроки должны производить броски из различных исходных положений (сидя на коленях) и применяя различные приемы броска (из-за головы, двумя руками от груди, двумя снизу, одной снизу, двумя через себя).

«*Кто дальше прыгнет?*» На полу или земле чертится стартовая линия для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребию определяют, какая команда начинает. Игрок начинающей команды становится у черты и прыгает с места вперед как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на свое место. У новой черты становится игрок другой команды и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление также отмечают. Затем опять выходит игрок из первой команды и прыгает с того места, где приземлился игрок второй команды. Так поочередно прыгают все игроки обеих команд. Если игроки первой команды прыгают в одном направлении, то игроки другой - в обратном. Результат соревнования выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он перепрыгнет через линию старта, то принесет своей команде победу.

«*Футбол руками*». Игра проводится на баскетбольной площадке набивным мячом весом 1-2 кг. В каждой команде по 5 игроков. Футбольные ворота (2 стойки) шириной 4 м. Касаться мяча можно только руками. Пас можно передавать, не поднимая мяч выше уровня колен или перекатывая. Штрафной бросок назначается за нарушение правил, а так же если игрок принял мяч ногой. В остальном правила игры как в футболе. Игра проводится в 2 тайма по 5 мин.

«*Защита крепости*». На поляне чертится круг - крепость - диаметром 3 м. Все занимающиеся делятся на 2 равные по силам команды. По жребию одна команда занимает позицию в крепости и обороняет ее, другая стоит вокруг крепости на расстоянии 2 м.
По команде руководителя нападающая команда атакует с разных сторон и старается захватить крепость, вытолкнуть оттуда противника. Команда, защищающая крепость, выталкивает нападающих. Если игрок защищающей команды переступит обеими ногами линию крепости, он выбывает из игры. Нападающая команда может заходить в круг. Игра проводится до победы. После двух раз отмечается, какая команда быстрее другой захватила крепость.

«*Бег по глубокому снегу*». На глубоком снегу флажками или лыжными палками обозначается площадка 100 х 60 шагов, в ее центре ставятся флажок или лыжная палка. Все играющие делятся на 4 равные части (команды). Каждая команда становится в колонну по одному в одном из углов площадки. По сигналу руководителя играющие (по одному из каждой команды) бегут по снегу к центру и касаются флажка рукой. Кто это сделает первым, тот выигрывает для своей команды 1 очко, второй получает 2 очка, третий - 3, четвертый - 4. Затем сигнал дается для вторых номеров. Закончивший бег возвращается обратно и становится в конце своей команды. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество очков.

«*Борьба за мяч*» (набивной мяч 2-3 кг). Все играющие делятся на 2 команды. На концах площадки на расстоянии 30-50 м друг от друга каждая команда чертит на земле круг диаметром 1-1,5 м, куда забрасывается мяч. По свистку преподавателя игра начинается с центра круга, как в баскетболе, подбрасыванием мяча вверх. В игре разрешается перебрасывать набивной мяч. Ходить и бегать с ним, а также гонять его ногами не разрешается. С мячом можно делать один шаг. Если 2 игрока из противоположных команд борются за овладение мячом, третьему игроку вступать в борьбу не разрешается. В случае нарушения этого правила мяч передается команде противника для вбрасывания сбоку. Таким образом, игра напоминает баскетбол. Мяч, заброшенный от ноги противника, не засчитывается. Игра проводится в 2 тайма по 10-15 мин.

«*Упрощенное регби*». Играющие делятся на 2 равные команды по 7-9 человек. По сигналу преподавателя игра начинается с центра поля. Задача каждой команды - пронести мяч через линию поля противника, держа его в руках. Затем приземлить его или же забить в футбольные ворота. За приземление команда получает 1 очко, за забитый гол - 2. Чем быстрее играющие будут передавать мяч друг другу, тем легче им будет достигнуть цели. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать у противника, захватывать противника, держащего мяч, бегать с мячом. Без мяча запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище, вырывать мяч у игрока, бегущего с мячом в руке.
Бороться за мяч можно только стоя лицом друг к другу. Нападать со стороны спины запрещается.

«*Пятнашки*». Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15-20 шагов. Выбирается 1-2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударами ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, и все опять должны передвигаться только на одной ноге. Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия п\п | Наименование темы. | Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Комплекс ОРУ | 5мин | 40мин | 45 |
| 2. | ОРУ без предметов. Жонглирование мячом. | 5мин | 40мин | 45 |
| 3. | Жонглирование мячом. ОРУ со скакалкой. | 5мин | 40мин | 45 |
| 4. | ОРУ с набивным мячом. Упражнения в тройках с мячом. | 5мин | 40мин | 45 |
| 5. | Упражнения в тройках с мячом. ОРУ на осанку. | 5мин | 40мин | 45 |
| 6. | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 5мин | 40мин | 45 |
| 7. | ОРУ без предметов. Розыгрыш стандартных положений. | 5мин | 40мин | 45 |
| 8. |  Розыгрыш стандартных положений. ОРУ со скакалкой | 5мин | 40мин | 45 |
| 9. | Подвижные игры. Стандартные положения. | 5мин | 40мин | 45 |
| 10. | Удары по неподвижному мячу.  | 5мин | 40мин | 45 |
| 11. | ОРУ с гимнастической палкой. Удары по неподвижному мячу.  | 5мин | 40мин | 45 |
| 12. | Удары по неподвижному мячу. Комплекс ОРУ. | 5мин | 40мин | 45 |
| 13. | Передача остановка мяча. ОРУ без предметов. | 5мин | 40мин | 45 |
| 14. | ОРУ с набивным мячом. Передача остановка мяча. | 5мин | 40мин | 45 |
| 15. | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | 5мин | 40мин | 45 |
| 16. | Подвижные игры. Жонглирование мячом. | 5мин | 40мин | 45 |
| 17. | Подвижные игры. Жонглирование мячом. | 5мин | 40мин | 45 |
| 18. | ОРУ на осанку. Ведение мяча с обводкой препятствий | 5мин | 40мин | 45 |
| 19. | ОРУ с набивным мячом. Ведение мяча с обводкой препятствий | 5мин | 40мин | 45 |
| 20. | Ведение мяча с обводкой препятствий. ОРУ со скакалкой | 5мин | 40мин | 45 |
| 21. | Подвижные игры. Развитие ловкости | 5мин | 40мин | 45 |
| 22. | Выбрасывание мяча из-за боковой. Учебная игра.  | 5мин | 40мин | 45 |
| 23. | Выбрасывание мяча из-за боковой. Кроссовая подготовка | 5мин | 40мин | 45 |
| 24. | Упражнения в восьмёрках. Комплекс ОРУ | 5мин | 40мин | 45 |
| 25. | Ведение мяча с противодействием. ОРУ с гимнастической палкой.  | 5мин | 40мин | 45 |
| 26. | ОРУ со скакалкой. Ведение мяча с противодействием. | 5мин | 40мин | 45 |
| 27. | Игра 2 защитников против 3 нападающих | 5мин | 40мин | 45 |
| 28. | Игра 2 защитников против 3 нападающих. Комплекс ОРУ. | 5мин | 40мин | 45 |
| 29. | Розыгрыш стандартных положений. Упражнения в тройках. | 5мин | 40мин | 45 |
| 30. | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 5мин | 40мин | 45 |
| 31. | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 5мин | 40мин | 45 |
| 32. | Жонглирование мячом. Угловой удар. | 5мин | 40мин | 45 |
| 33. | Упражнения в тройках. Штрафной удар. | 5мин | 40мин | 45 |
| 34. | Штрафной удар. ОРУ со скакалкой | 5мин | 40мин | 45 |
| 35. | Быстрый прорыв нападающего. ОРУ на осанку | 5мин | 40мин | 45 |
|  | ОРУ с набивными мячами. Быстрый прорыв нападающего. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Передача и остановка мяча. Ведение с противодействием. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Ведение с противодействием. Передача и остановка мяча | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Угловой удар. Штрафной удар | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Штрафной удар. Угловой удар. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Жонглирование мячом. Быстрый прорыв. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Быстрый прорыв. Розыгрыш стандартных положений. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Выбрасывание из-за боковой. Розыгрыш стандартов. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Передача и остановка мяча. Комплекс ОРУ | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Передача и остановка мяча. Жонглирование мячом.  | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Передача мяча ударом ноги и головы | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Ведение мяча с противодействием и обводкой препятствий. Передача мяча ударом ноги и головы | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Розыгрыш стандартных положений. ОРУ без предметов. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Розыгрыш стандартных положений. Жонглирование мячом.  | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Жонглирование мячом. Быстрый прорыв нападающего. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Быстрый прорыв нападающего. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Упражнения в тройках и восьмёрках. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Игра в квадрат. Упражнения в тройках и восьмёрках. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Остановка мяча различными способами. ОРУ со скакалкой | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Передача мяча в парах в тройках в движении. Игра в квадрат. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Подвижные игры. Развитие быстроты и ловкости. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комплекс ОРУ | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по неподвижному мячу. | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Комплекс ОРУ. Передача мяча ударом ноги и головы | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Ведение мяча с противодействием. Передача мяча ударом ноги и головы | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Остановка мяча различными способами. ОРУ со скакалкой | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Розыгрыш стандартных положений. Жонглирование мячом.  | 5мин | 40мин | 45 |
|  | Угловой удар. Штрафной удар | 5мин | 40мин | 45 |
|  | **Итого**  | **68 занятия** |

**Список литературы.**

1. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
2. 4. Настольная книга учителя физической культуры под. ред. проф. Л.Б. Кофмана – Физкультура и спорт 1998г
3. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.