

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

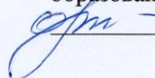
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

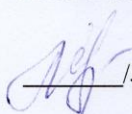
«Рассмотрено»

Методист по
дополнительному
образованию

 /Одаренко Л.В./

«Согласовано»

Заместитель директора
ГБОУ Школа № 1288

 /Лебедева С.Е./

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ Школа № 1288



 /Мартынова Е.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Название: «Футбол».

Уровень: базовый.

Срок реализации: 3 года.

Количество часов обучения: 570.

Возраст учащихся: 12-13 лет.

Программу составил (а)
педагог дополнительного образования
Р.С.Крайнов

город Москва
2016 год

Аннотация.

Программа кружка предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Актуальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Правовой базой для составления программы являются:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-РФ.
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. N 761 <http://президент.рф/acts/15530>.
3. ФГОС начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.
4. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013 — 2020 годы,» <http://pedsovet.su/publ/13-1-0-2861>.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
6. Письмо Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Фундаментальное ядро содержания образования. /Текст/ под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова.

8. Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования у УДОД СанПин 2.4.4.1251-03» (постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27).

9. Устав учреждения.

Общая характеристика учебного курса

Цель - оздоровление, физическое и психическое развитие школьников посредством занятий футболом.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга.

Форма занятий - очная, групповая.

Режим работы - 3 раза в неделю, 1 час.

Результаты освоения учебного предмета.

Учащиеся должны знать:

- ✓ что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- ✓ как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- ✓ правила игры в футбол;
- ✓ правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- ✓ правила проведения соревнований;

Учащиеся должны уметь:

- ✓ проводить специальную разминку для футболистов;
- ✓ владеть основами техники футбола;
- ✓ владеть основами судейства в футболе.

Тематическое планирование.

№	Тема	теория	практика
1	Теоретические сведения по разделу «футбол»	5	-
2	Общефизическая подготовка	10	20
3	Специальная подготовка	5	20
4	Техническая подготовка	5	15
5	Тактика игры	10	24
6	Учебные игры	10	28
7	Контрольные нормативы	-	19
	Итого	45	126

Содержание программы.

Теоретические сведения – 5 часов. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в футбол. Инвентарь и оборудование для игры в футбол. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в футбол. Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика.

Общefизическая подготовка – 30 часов. Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания.

Специальная физическая подготовка – 25 часов. *Упражнения для развития быстроты:* стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте); эстафеты с элементами старта; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам; бег между стойками, расставленными в различных положениях; обводка препятствий; подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»; остановка мяча с последующим рывком в сторону; челночный бег. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* подскоки и прыжки после приседа; прыжки в глубину; спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м; вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.; удары по мячу на дальность. *Упражнения для развития ловкости:* удержание мяча в воздухе (жонглирование); парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами); эстафеты с элементами акробатики; подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

Техническая подготовка - 20 часов. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега; остановка во время бега выпадом и прыжком. *Удары по мячу ногой:* внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; внешней частью подъема; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние; на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Тактика игры – 34 часов. Тактика игры в нападений; тактика игры в защите; взаимодействия в тройках, двойках, групповые.

Учебная игра – 38 часов. Парные игры; игра защитника против атакующего; игра атакующего против защитника; игры по упрощённым правилам.

Контрольные нормативы – 19 часов.

Способы оценки результатов.

Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение квалификационных экзаменов по технике «футбол» и поведение на соревнованиях (проходит в форме устной беседы педагога с воспитанником по результатам каждого соревнования).

Результативность освоения учащимися обучения программы выявляется в показательных выступлениях – соревнованиях.

Список литературы.

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2006..
2. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2004.
8. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.