**МОУ «Лицей №230» г. Заречный Пензенской обасти**

**«Согласовано»**

**Заместитель директора**

**по воспитательной работе**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.В. Федосеева/**

**«Утверждено»**

**Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /И.Н. Литвинова/**

**Пр. № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортландия»**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Класс: 1-2-3**

**Возраст детей: 6 - 8 лет**

**Вид программы по сроку реализации: 3 года**

**Составитель:**

**Елизарова И.Б.,**

**учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории**

**2017 г.**

**Пояснительная записка.**

Программа «футбол» в количестве 2-х часов в неделю рассчитана удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Курс рассчитан на четыре года обучения.Вид программы по сроку реализации: 3года, первый год ознакомительный.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, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-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.

**Планирование** и **учет.**

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «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. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет два занятия по одному часу. Численный состав группы 15-20 человек.

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 работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

**Задачи и содержание работы**

**по периодам годичных тренировочных циклов.**

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*** начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

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:**

- 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  
общейфизической 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.

Название физических упражнений и исходных положений тела; спортивную терминологию;

Организующие строевые команды и приемы их выполнения; основные способы передвижения.

**Уметь:**

Подготавливать места занятий.

Помогать в судействе.

Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;

Выполнять упражнения базовых видов спорта.

**Планируемые результаты реализации программы**

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях спортом; о народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. Достижение первого уровня результатов происходит через соревнования школьников внутри класса.

* 1. Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

-овладение навыками адаптации в динамично развивающемся мире.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

-формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

-формирование знаний о способах ориентирования на местности и элементарных правилах, выживания в природе;

-формирование знаний о нормах отношения к природе.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

-овладение навыками ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия;

-формирование навыков по освоению упражнений для организации и проведения малых форм физической культуры;

-формирование навыков ведения игры (определение капитанов, ролей, умение выступать в качестве помощника судьи).

1.Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе, к родному отечеству, к труду и другим людям. Достижение второго уровня результатов происходит через соревнования между классами.

2.Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

-положительное отношение к физической культуре;

-формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

-развитие навыков бесконфликтности;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

-уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

-владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля и ведение;

-преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других. Достижение третьего уровня происходит через выход в социум (соревнование между школами микрорайона).

4.Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

-формирование положительного отношения к физической культуре ;

-нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

-формирование спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

-самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и поддержании своих двигательных способностей.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований | 1 –й год обучения  (8-9 лет) | 2-ой год обучения (9-10 лет) | 3-ой год |

1. **Упражнения и нормы по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9**  **10** | Челночный бег 3x10  или бег 30 м с высокого старта, **сек.**  Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из  трех попыток **(кол-во попаданий)**  Кросс без учета времени, **м**  Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги  на ногу), **м**  Лазание по канату с помощью ног, м  Ходьба на лыжах, **км**  Плавание (любым способом), **м**  Полоса препятствий, **кол-во балов**  Выпрыгивание вверх с места, **см**  Прыжки в длину с места, **см** | 10.0  6.0  1  300  10.5  1.5  1  12  7  40  100 | 9.5  5.5  2  500  12.5  2  2  25  9  55  130 | 9.3  5.3  3  1000  13.5  3  2  50  11  60  150 |

**2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Удар по мячу на дальность, **м.** | 24 | 28 | 30 |
| **2.** | Комплексное упражнение 10м., обводка трехстоек, 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 | 9.0 |
| **3.** | Бег на 30 м. с ведением мяча, **сек.** | 20 | 18 | 17 |
| **4.** | Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов | 4 | 8 |  |
| **5.** | Жонглирование мячом головой, кол-во раз | 3 | 6 | 8 |

**Используемая литература:**

* Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации-М.,1994.
* СуворовВ.В. «Техническаяподготовкаюныхфутболистовнаосновеучетаструктурысоревновательной деятельности».**УМК:**
* *«*Физическая культура в школе» - Москва, 2010
* «Физкультура и спорт» - Москва, 2010

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ФУТБОЛ**

**(1–2 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятий*** | ***Количество часов*** | | ***Всего***  ***часов*** | ***Дата*** | |
| ***Теор.*** | ***Практ.*** | **План** | **Факт** |
|  | **первый год обучения** |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. | 1 |  | 1 |  |  |
| 2 | Обучение передаче мяча на месте . |  | 3 | 3 |  |  |
| 3 | Обучение передачемяча в движении . |  | 3 | 3 |  |  |
| 4 | Обучение остановке мяча на месте . |  | 3 | 3 |  |  |
| 5 | Обучение остановке мяча в движении . |  | 3 | 3 |  |  |
| 6 | Обучение передаче мяча в прыжке. |  | 3 | 3 |  |  |
| 7 | Совершенствование навыков остановке мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 8 | Совершенствование навыков передаче мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 9 | Обучение остановки мяча бедром. |  | 3 | 3 |  |  |
| 10 | Обучение ударам мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 11 | Совершенствование навыков удара мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 12 | Обучение удару мяча слета. |  | 3 | 3 |  |  |
| 13 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. |  | 3 | 3 |  |  |
| 14 | Обучение остановке мяча после отскока. |  | 3 | 3 |  |  |
| 15 | Обучение удару мяча головой. |  | 3 | 3 |  |  |
| 16 | Учебная игра. |  | 7 | 7 |  |  |
| 17 | Удары внутренней , внешней стороной стопы. |  | 3 | 3 |  |  |
| 18 | Техника приёма мяча вратарём. |  | 3 | 3 |  |  |
| 19 | Стойки игрока. |  | 3 | 3 |  |  |
| 20 | Перемещения игрока. |  | 3 | 3 |  |  |
| 21 | Игра по упрощённым правилам мини-футбола. | в | процессе | урока |  |  |
| 22 | Участие в городских соревнованиях по футболу. |  | 10 | 10 |  |  |
|  | **итого** | **1** | **71** | **72** |  |  |
|  | **второй год обучения** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. | 1 |  |  |  |  |
| 1 | Совершенствование навыков удара мяча головой. |  | 3 | 3 |  |  |
| 2 | Обучение отбору мяча у соперника. |  | 3 | 3 |  |  |
| 3 | Обучение отбору мяча у соперника. |  | 3 | 3 |  |  |
| 4 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 3 | 3 |  |  |
| 5 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 3 | 3 |  |  |
| 6 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 3 | 3 |  |  |
| 7 | Обучение остановки мяча бедром. |  | 3 | 3 |  |  |
| 8 | Обучение ударам мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 9 | Совершенствование навыков удара мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 10 | Обучение удару мяча слета. |  | 3 | 3 |  |  |
| 11 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. |  | 3 | 3 |  |  |
| 12 | Обучение остановке мяча после отскока. |  | 3 | 3 |  |  |
| 13 | Обучение передаче мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 14 | Обучение остановке мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 15 | Учебная игра. |  | 10 | 10 |  |  |
| 16 | Удары внутренней , внешней стороной стопы. |  | 3 | 3 |  |  |
| 17 | Техника приёма мяча вратарём. |  | 3 | 3 |  |  |
| 18 | Стойки игрока. |  | 3 | 3 |  |  |
| 19 | Перемещения игрока. |  | 3 | 3 |  |  |
| 20 | Игра по упрощённым правилам мини-футбола. | в | процессе | урока |  |  |
| 21 | Участие в городских соревнованиях по футболу. |  | 12 | 12 |  |  |
|  | **итого** | **1** | **71** | **72** |  |  |
|  | **третий год обучения** |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Обучение передаче мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 3 | Обучение передаче мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 4 | Обучение остановке мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 5 | Обучение остановке мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 6 | Обучение передаче мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 7 | Совершенствование навыков остановке мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 8 | Совершенствование навыков передаче мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 9 | Обучение остановки мяча бедром. |  | 3 | 3 |  |  |
| 10 | Обучение ударам мяча. |  | 3 | 3 |  |  |
| 11 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. |  | 3 | 3 |  |  |
| 12 | Совершенствование исполнения технических элементов. |  | 3 | 3 |  |  |
| 13 | Совершенствование ударов мяча по воротам. |  | 3 | 3 |  |  |
| 14 | Совершенствование ударов мяча по воротам. |  | 3 | 3 |  |  |
| 15 | Учебная игра. |  | 3 | 3 |  |  |
| 16 | Учебная игра. |  | 5 | 5 |  |  |
| 17 | Первенство школы по мини футболу. |  | 4 | 4 |  |  |
| 18 | Первенство школы по мини футболу. |  | 2 | 2 |  |  |
| 19 | Удары внутренней , внешней стороной стопы. |  | 2 | 2 |  |  |
| 20 | Тактика защиты. |  | 3 | 3 |  |  |
| 21 | Тактика нападения, |  | 3 | 3 |  |  |
| 22 | Участие в городских соревнованиях по футболу |  | 10 | 10 |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **1** | **71** | **72** |  |  |