

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

«РАССМОТРЕНО»

протокол № 1 от 1.28.08.2019г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Чернова С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

протокол № 1 от 29.08.2019г.

заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 352-о от 03.09.2019г.

Директор школы  Сивицкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Футзал»

Педагогический работник: Дроботенко Виталий Михайлович, педагог дополнительного образования

Класс: 5-11 класс

Срок реализации: 1 год

Разработана на основе: Общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Футзал»  
(лицензия № 0000674, выданная Департаментом образования Администрации ЯНАО "20" августа 2014 г.)

Салехард

2019 год

## Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- *целью современного образования*, которая заключается в воспитании и развитии личности ребёнка. Важное направление в развитии личности - физическое воспитание и морально нравственное воспитание. Они взаимосвязаны. Под физическим воспитанием мы понимаем формирование определенного здорового человека к действительности, способности жить и творить по законам социума. Физическое воспитание – процесс формирования средствами физических качеств, способности воспринимать, чувствовать, оценивать пользу физических упражнений, наслаждаться им, а также процесс развития творческих способностей детей через их собственную творческую деятельность;

- *особенностью современной ситуации*, когда очень остро стоит вопрос о раскрытии творческих способностей школьника, активизации его потенциальных и продуктивных сил, возможности выбора пути самореализации в обществе. Принципиальное положение, которое лежит в основе программы – творчество. Творчество – это совокупность приёмов и методов, действий по анализу и синтезу предметов материального и духовного мира от осознания проблемы и потребности до реализации идеи в проекте и реальном изделии;

*возрастными психологическими особенностями* среднего школьника. Ребёнок в этом возрасте осваивает вид деятельности - учебный. Все выше сказанное способствует формированию у детей эстетического отношения к окружающему предметному миру, показывает им место и значение художественного моделирования при создании изделий, учит их понимать основные закономерности формообразования, знакомит с основами проектной деятельности, даёт понятия об этапах создания красивых и полезных изделий; в дополнение к этому формирует начальные умения в выполнении графических и объемных проектов.

Основные отличия образовательной программы «Футзал» от аналогичных или смежных по профилю деятельности программ:

- комплексный подход к содержанию, объединение нескольких видов спорта (волейбол, баскетбол, пионербол и т.д.);
- теоретический материал тесно связан с практическим его применением и преподаётся с опорой на творческий потенциал учащихся;
- в течение всего курса осуществляется интегрированная связь с черчением, биологией, химией, физикой и математической деятельностью;
- при проведении учебных занятий активно используются технологии дифференцированного и игрового обучения. Широкое использование технологических карт поэтапного изготовления изделия даёт возможность неуспевающему вместе с основной группой ребят ученику подобрать индивидуальный темп выполнения работы. Использование игровых заданий, повышает мотивацию детей к занятиям, развивает познавательную активность;

- включены уроки-исследования, где в роли помощника или руководителя выступают сами ребята. Исследовательская работа заключается в поиске различных технологий изготовления заданного изделия как во время занятий, так и вне занятий (домашнее задание);

- предусмотрено знакомство с природными, бытовыми, национальными особенностями родного края;

- разработан оценочно-результативный блок, позволяющий оценить эффективность программы, уровень личностного развития ребёнка.

Каждый из разделов образовательного курса «Футзал» рассчитан на работу с группой и предполагает повышенное внимание к творчески одаренным учащимся с последующим вовлечением в научно-исследовательскую деятельность.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся и рассчитана на 105 часов в год.

Основная форма занятий – работа индивидуальная или с группой учащихся.

**Цель:**

Занятие футзалом направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний по физической культуре и спорту, их истории и современному развитию, роли в формировании здорового образа жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

***Задачи:***

физического воспитания учащихся 5-7 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции

**Описание места предмета в учебном плане**

Реализуется на основе ОПП ООО в рамках учебного плана ДО школьников, соответствует базисному учебному плану муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя бюджетная общеобразовательная школа №2».

Программа дополнительного образования по «Футзалу» составлена на 1 год для учащихся 5 - 11 классов

1 год обучения – 105 часов

## **Планируемые результаты освоения предмета**

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Результатом реализации рабочей программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футзал;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта: - история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности во время учебных занятиях.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футзалом;
- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики игры в футзал;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по футзалу.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Для обеспечения этапов спортивной подготовки

Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

## Содержание учебного курса

Примерное содержание учебно-тренировочного процесса

**1-3.** Обеспечение техники безопасности на уроках по футболу Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена футболиста Оказание первой медицинской помощи. Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой медицинской помощи. Стойки и передвижения в стойке.

**4-6.** Спортивная игра с элементами футбола. Национальные игры Гимнастика вольные упражнения Спортивная игра с элементами футбола. Национальные игры Гимнастика вольные упражнения Быстрота торможения Спортивная игра с элементами футбола. Национальные игры Скоростная выносливость

**7-9.** Упражнения для развития силовых качеств Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Специальные упражнения для футболиста Работа с мячом

**10-12.** Обучение технических способностей владения мячом Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Двигательная реакция

**13-15.** Специальные упражнения для футболиста Скоростные способности Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Упражнения для развития общей выносливости и специальной Работа с мячом

**16-18.** Обучение технических способностей владения мячом Специальные упражнения для футболиста Развитие собственно силовых способностей. Работа с мячом Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Работа с мячом

**19-21.** Обучение технических способностей владения мячом Специальные упражнения для футболиста Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом

**22-24.** Упражнения для развития координационных способностей Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Быстрота остановки Специальные упражнения для футболиста Координационные способности Работа с мячом

**25-27.** Обучение технических способностей владения мячом Способность к ориентированию в пространстве Упражнения для развития силовых качеств Быстрота остановки Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Скоростная выносливость

**28-30.** Специальные упражнения для футболиста Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Развитие собственно силовых способностей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Скоростная выносливость. Работа с мячом

**31-33.** Обучение технических способностей владения мячом Координационные способности Специальные упражнения для футболиста Максимальная частота (темп) движений Обучение технических способностей владения мячом Максимальная частота (темп) движений

**34-36.** Упражнения для развития общей выносливости и специальной Быстрота стартового ускорения Работа с мячом Упражнения для развития координационных способностей Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом

**37-39.** Специальные упражнения для футболиста Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Скоростная выносливость

**40-42.** Упражнения для развития силовых качеств Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Специальные упражнения для футболиста Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом

**43-45.** Обучение технических способностей владения мячом Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Двигательная реакция



**94-96.** Специальные упражнения для футболиста Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом Обучение технических способностей владения мячом Развитие собственно силовых способностей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Скоростная выносливость.

**97-99.** Обучение технических способностей владения мячом Координационные способности. Специальные упражнения для футболиста Максимальная частота (темп) движений Обучение технических способностей владения мячом Максимальная частота (темп) движений

**100-105** Упражнения для развития общей выносливости и специальной Быстрота стартового ускорения Обучение технических способностей владения мячом Максимальная частота (темп) движений Упражнения для развития общей выносливости и специальной Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом

#### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	История развития футзала в России.	1
2.	Правила техники безопасности на занятиях.	1
3.	Единая спортивная классификации по футзалу	1
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	1
5.	Основы тактики и техники	54
6.	Физическая подготовка футболиста.	46
7.	Организация и проведения соревнований.	1
	ИТОГО	105



## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Обеспечение техники безопасности на уроках по футзалу Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена футболиста.	1	03.09	
2	Оказание первой медицинской помощи. Стойки и передвижения в стойке.	1	03.09	
3	Оказание первой медицинской помощи. Стойки и передвижения в стойке.	1	05.09	
4	Спортивная игра с элементами футбола. Национальные игры Гимнастика вольные упражнения	1	05.09	
5	Спортивная игра с элементами футбола. Национальные игры Гимнастика вольные упражнения Быстрота торможения	1	10.09	
6	Спортивная игра с элементами футбола. Национальные игры Скоростная выносливость	1	10.09	
7	Упражнения для развития силовых качеств Работа с мячом	1	12.09	
8	Обучение технических способностей владения мячом	1	12.09	
9	Специальные упражнения для футболиста Работа с мячом	1	17.09	

10	Обучение технических способностей владения мячом	1	17.09	
11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Работа с мячом	1	19.09	
12	Обучение технических способностей владения мячом Двигательная реакция	1	19.09	
13	Специальные упражнения для футболиста Скоростные способности Работа с мячом	1	24.09	
14	Обучение технических способностей владения мячом	1	24.09	
15	Упражнения для развития общей выносливости и специальной Работа с мячом	1	26.09	
16	Обучение технических способностей владения мячом	1	26.09	
17	Специальные упражнения для футболиста Развитие собственно силовых способностей. Работа с мячом	1	01.10	
18	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Работа с мячом	1	01.10	
19	Обучение технических способностей владения мячом	1	03.10	
20	Специальные упражнения для футболиста Работа с мячом	1	03.10	
21	Обучение технических способностей владения мячом	1	08.10	
22	Упражнения для развития координационных способностей Работа с мячом	1	08.10	
23	Обучение технических способностей владения мячом Быстрота остановки	1	10.10	
24	Специальные упражнения для футболиста Координационные способности Работа с мячом	1	10.10	
25	Обучение технических способностей владения мячом Способность к ориентированию в пространств	1	15.10	
26	Упражнения для развития силовых качеств Быстрота остановки Работа с мячом	1	15.10	
27	Обучение технических способностей владения мячом Скоростная выносливость	1	17.10	
28	Специальные упражнения для футболиста Работа с мячом	1	17.10	
29	Обучение технических способностей владения мячом Развитие собственно силовых способностей.	1	22.10	
30	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Скоростная выносливость. Работа с мячом	1	22.10	
31	Обучение технических способностей владения мячом Координационные способности.	1	24.10	
32	Специальные упражнения для футболиста Максимальная частота (темп) движений	1	24.10	
33	Обучение технических способностей владения мячом Максимальная частота (темп) движений	1	05.11	
34	Упражнения для развития общей выносливости и специальной Быстрота	1	05.11	

	стартового ускорения Работа с мячом			
35	Упражнения для развития координационных способностей Работа с мячом	1	07.11	
36	Обучение технических способностей владения мячом	1	07.11	
37	Специальные упражнения для футболиста Работа с мячом	1	12.11	
38	Обучение технических способностей владения мячом Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	12.11	
39	Обучение технических способностей владения мячом Скоростная выносливость	1	14.11	
40	Упражнения для развития силовых качеств Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	14.11	
41	Обучение технических способностей владения мячом	1	19.11	
42	Специальные упражнения для футболиста Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	19.11	
43	Обучение технических способностей владения мячом	1	21.11	
44	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	21.11	
45	Обучение технических способностей владения мячом Двигательная реакция	1	26.11	
46	Специальные упражнения для футболиста Скоростные способности Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	26.11	
47	Обучение технических способностей владения мячом	1	28.11	
48	Упражнения для развития общей выносливости и специальной	1	28.11	
49	Обучение технических способностей владения мячом Способность к перестраиванию двигательных действий.	1	03.12	
50	Специальные упражнения для футболиста Развитие собственно силовых способностей.	1	03.12	
51	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	05.12	
52	Обучение технических способностей владения мячом	1	05.12	
53	Специальные упражнения для футболиста Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	10.12	
54	Обучение технических способностей владения мячом	1	10.12	
55	Упражнения для развития координационных способностей Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	12.12	
56	Обучение технических способностей владения мячом Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	12.12	
57	Специальные упражнения для футболиста Координационные способности	1	17.12	
58	Обучение технических способностей владения мячом Способность к ориентированию в пространств	1	17.12	

59	Упражнения для развития силовых качеств Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	19.12	
60	Обучение технических способностей владения мячом Скоростная выносливость	1	19.12	
61	Специальные упражнения для футболиста Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	24.12	
62	Обучение технических способностей владения мячом Развитие собственно силовых способностей.		24.12	
63	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Скоростная выносливость.	1	26.12	
64	Обучение технических способностей владения мячом Координационные способности.	1	26.12	
65	Специальные упражнения для футболиста Быстрота остановки и ускорения. Работа с мячом	1	14.01	
66	Обучение технических способностей владения мячом Максимальная частота (темп) движений	1	14.01	
67	Упражнения для развития общей выносливости и специальной Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	16.01	
68	Упражнения для развития координационных способностей Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	16.01	
69	Обучение технических способностей владения мячом	1	21.01	
70	Специальные упражнения для футболиста Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	21.01	
71	Обучение технических способностей владения мячом Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	23.01	
72	Обучение технических способностей владения мячом Скоростная выносливость	1	23.01	
73	Упражнения для развития силовых качеств Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	28.01	
74	Обучение технических способностей владения мячом	1	28.01	
75	Специальные упражнения для футболиста Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	30.01	
76	Обучение технических способностей владения мячом	1	30.01	
77	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	04.02	
78	Обучение технических способностей владения мячом Двигательная реакция	1	04.02	
79	Специальные упражнения для футболиста Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	06.02	
80	Обучение технических способностей владения мячом	1	06.02	
81	Упражнения для развития общей выносливости и специальной Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	11.02	

82	Обучение технических способностей владения мячом	1	11.02	
83	Специальные упражнения для футболиста Развитие собственно силовых способностей.	1	13.02	
84	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	13.02	
85	Обучение технических способностей владения мячом	1	18.02	
86	Специальные упражнения для футболиста Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	20.02	
87	Обучение технических способностей владения мячом	1	25.02	
88- 89	Упражнения для развития координационных способностей Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	2	25.02 27.02	
90	Обучение технических способностей владения мячом Быстрота торможения	1	02.03	
91- 92	Специальные упражнения для футболиста Координационные способности Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	2	07.04 09.04	
93	Обучение технических способностей владения мячом Способность к ориентированию в пространств	1	14.04	
94	Упражнения для развития силовых качеств Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	16.04	
95	Обучение технических способностей владения мячом Скоростная выносливость	1	21.04	
96	Специальные упражнения для футболиста Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	1	23.04	
97	Обучение технических способностей владения мячом Развитие собственно силовых способностей.	1	28.04	
98	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Скоростная выносливость.	1	30.04	
99- 100	Обучение технических способностей владения мячом Координационные способности.	2	05.05 07.05	
101	Специальные упражнения для футболиста Максимальная частота (темп) движений	1	12.05	
102	Обучение технических способностей владения мячом Максимальная частота (темп) движений	1	14.05	
103	Упражнения для развития общей выносливости и специальной Быстрота стартового ускорения	1	19.05	
104	Обучение технических способностей владения мячом Максимальная частота (темп) движений	1	21.05	
105	Упражнения для развития общей выносливости и специальной Быстрота стартового ускорения. Работа с мячом	2	26.05 28.05	
	Итого:	105		