

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 151
с углубленным изучением отдельных предметов»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета МАОУ
СШ №151 с углубленным изучением
отдельных предметов протокол от «28»
августа 2020г. №1

Утверждено:
директор МАОУ СШ №151
с углубленным изучением
отдельных предметов
«31»августа 2020г.
Приказ №276-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

ФУТБОЛ

Тип объединения - секция
Возраст детей – 1-11 класс (6-17 лет)
Срок реализации программы – 1 год
Автор и составитель программы: – К.В.Ковалев, учитель
физической культуры

Г.Нижний Новгород
2020 год

Пояснительная записка

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум.

Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимся возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоевывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития школьников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности. Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Количество занимающихся в секции – 12-20 человек.

Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2 часа.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка 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 **136** часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Целью занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия,

дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Содержание занятий отделения дополнительного образования «Футбол» позволяет решать следующие задачи:

1. *Образовательные задачи*

-обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

-обучить школьников безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.

-освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2. *Развивающие задачи.*

-развивать внимание, воображение воспитанников

-формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

3. *Воспитательные задачи.*

содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

-воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

-укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе материал практических занятий излагается только новый. Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Каждый кружковец должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям кружков рекомендуется

давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. **Общая физическая подготовка** предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия проводятся в форме бесед и учебно - тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся

Основная форма подведения итогов являются выступления на соревнованиях, сдача нормативов

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол»

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале.

Спортивный зал полностью соответствует требованиям.

С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- скакалки
- футбольные мячи
- баскетбольные мячи
- волейбольные мячи
- гири, гантели
- стойки для обводки мячей
- набивные мячи и т. д.

Ожидаемый результат:

- достаточный уровень общей физической,
- приобретение навыков и умений игры в футбол,
- расширение кругозора и знания по судейству игры в футбол.

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Основные формы деятельности

- спортивные игры,
- соревнования,
- выполнение тестовых заданий,
- зачёты.

Календарно – тематический план спортивной секции « Футбол»

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Количество теоретических часов</i>	<i>Количество практических часов</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях.	4		4	
2	Обучение передаче мяча.		4	4	
3	Обучение передаче мяча.		4	4	
4	Обучение остановке мяча.		4	4	
5	Обучение остановке мяча.		4	4	
6	Обучение передаче мяча.		4	4	
7	Совершенствование навыков остановки мяча.		4	4	
8	Совершенствование навыков передачи мяча.		4	4	
9	Обучение остановки мяча бедром.		4	4	
10	Обучение ударам мяча.		4	4	
11	Совершенствование навыков удара мяча.		4	4	
12	Обучение удару мяча слета.		4	4	
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		4	4	
14	Обучение остановке мяча после отскока.		4	4	
15	Обучение удару мяча головой.		4	4	

16	Совершенствование навыков удара мяча головой.		4	4	
17	Обучение отбору мяча у соперника.		4	4	
18	Обучение отбору мяча у соперника.		4	4	
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		4	4	
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		4	4	
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		4	4	
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		4	4	
23	Совершенствование исполнения технических элементов.		4	4	
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.		4	4	
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.		4	4	
26	Учебная игра.		4	4	
27	Учебная игра.		4		
28	Учебная игра.		4	4	
29	Учебная игра.		4	4	
30	Первенство школы по мини футболу.		4	4	
31	Первенство школы по мини футболу.		4	4	
32	Первенство школы по мини футболу.		4	4	

33	Первенство школы по мини футболу.		4	4	
34	Участие в районных соревнованиях по футболу.		4	4	
	ИТОГО:	4	132 час.	136 час.	