Матвеево – Курганский район, с. Новониколаевка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новониколаевская средняя общеобразовательная школа

|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор МБОУ  Новониколаевской сош  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Мышак Н.В.  Приказ №71 от 01.09.2023г. |

**«Футбол»**

(название)

**(физкультурно-спортивное направление)**

**Возраст учащихся: 7-10 лет**

**Срок реализации : 1 год**

**Составитель :**

**Педагог дополнительного образования : Шульга Юрий Владимирович**

2023 год

**Пояснительная записка**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской

Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ);.

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986.

4. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся.

6. Программа воспитания МБОУ Новониколаевской сош.

8. Устав МБОУ Новониколаевской сош;

9. План воспитательной работы, МБОУ Новониколаевской сош.

11. Приказ об утверждении плана дополнительного образования детей.

**Направленность**программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению-досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации -годичной.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

**Актуальность** программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

**Цель:**

 Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футболом, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

**Задачи:**

1.Обучить технике и тактике игры в футбол.

2.Развивать морально -волевые качества.

3. Развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.

4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.

5. Организовать культурный досуг учащихся.

6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

**Решению этих задач способствуют:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям  футболом.

 2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся.Несмотря на спортивную направленность  программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.

3.Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность  происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет  кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Программа  секции «Футбол» физкультурно-спортивной **направленности**, так как   ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия  футболом и их гармоничное физическое развитие.

**Новизна** программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

 Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

**Сроки реализации программы.**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.   Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.  Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

**Форма и режим занятий.**

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 1 час. Время отдыха определяется индивидуально.

За год обучения общее количество часов составляет – 68 часов.

В теоретической части  занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

 В практической части  техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

***Содержание программы***

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека.

**Общефизическая подготовка.** (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

**Специальная физическая подготовка**: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

**Техническая подготовка**: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

**Тактическая подготовка.** Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4- Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика**.**

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** | **Кол-во часов отведенных на практику** | **Кол-во часов отведенных на теорию** |
| **1** | **Теоретическая подготовка.** | **2** | **0** | **2** |
| **2** | **Общефизическая подготовка.** | **13** | **10** | **3** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **13** | **13** | **0** |
| **4** | **Техническая подготовка** | **20** | **19** | **1** |
| **5** | **Тактическая подготовка** | **20** | **20** | **0** |
|  | **ИТОГО** | **68** | **62** | **6** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Личностные результаты:***

* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач физкультурной деятельности.

***Предметные результаты:***

* формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
* овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьезберегающую жизнедеятельность;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* развитие общей физической подготовки;
* развитие специальной физической подготовки;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

***Календарный учебный график***

Согласно плану дополнительного образования МБОУ Новониколаевской сош на 2023-2024 уч. год на реализацию данной программы, отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год. Программа реализуется в объеме 67 часов , в связи с праздничными днями. Содержание рабочей программы реализуется в полном объеме за счет объединения близких тем. В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Общее кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **план** | **факт** |
|
|  | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 5.09 |  |
|  | 2 | История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры | 7.09  12.09 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста | 14.09  19.09 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. | 21.09  26.09 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении. | 28.09  3.10 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. | 5.10  10.10 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении. | 12.10  17.10 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. | 19.10  24.10 |  |
|  | 3 | ОФП. | 26.10  7.11  9.11 |  |
|  | 2 | СФП | 14.11  16.11 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники остановки мяча. | 21.11  23.11 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча. | 28.11  30.11 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники обманных движений. | 5.12  7.12 |  |
|  | 2 | СФП | 12.12  14.12 |  |
|  | 2 | Совершенствование комбинаций из изученных элементов. | 19.12  21.12 |  |
|  | 2 | Учебная игра. | 26.12  28.12 |  |
|  | 2 | Судейская практика | 11.01  16.01 |  |
|  | 2 | Подвижные игры с элементами футбола. | 18.01  23.01 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча. | 25.01  30.01  1.02  6.02 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. |
|  | 2 | ОФП. | 8.02  13.02 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. | 15.02  20.02 |  |
|  | 2 | Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. | 22.02  27.02 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники игры без мяча. | 29.02  5.03 |  |
|  | 2 | СФП. | 7.03  12.03 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. | 14.03  19.03 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков. | 21.03  2.04 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений. | 4.04  9.04 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. | 11.04  16.04 |  |
|  | 2 | Обучение тактическим действиям в защите. | 18.04  23.04 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. | 25.04  2.05 |  |
|  | 3 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. | 7.05  14.05  16.05 |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники защиты. | 21.05  23.05 |  |
| Итого: 67 часов | |  |  |  |

**Список литературы и источников**

Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2003 г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.

Палфаи Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

Название кружка: **«Футбол»**

Педагог дополнительного образования :**Шульга Юрий Владимирович**

2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **по плану** | **дано** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |