

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Футбол»

направленность – физкультурно-спортивная
срок реализации программы – 1 год

Разработана
педагогом дополнительного образования
Резниковой Г.Г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового образа жизни, личностных и волевых качеств, укрепление здоровья учащихся.

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. На первый план выходит необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает занятие настольным теннисом.

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, позволяет учащимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Систематические занятия футболом оказывают на организм учащихся всесторонне влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивают правильное физическое развитие. Данная программа рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у учащихся, возникающие в ходе учебных занятий

Данная программа состоит из трех разделов: знания о футболе, способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование.

Предлагаемая программа «Футбол» помогает реализовать следующую цель – развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, содействие всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию учащихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личному и профессиональному самоопределению

Реализация этих целей предусматривает решение следующих **задач**:

- формировать жизненно важные двигательных умений;
- повышать общую физическую подготовку и укреплять здоровье учащихся.
- развивать двигательные функции, обогащать двигательный опыт.
- формировать и пропагандировать привычки здорового образа жизни;
- прививать стойкий интерес к занятиям спортом;
- вырабатывать черты спортивного характера.

Форма объединения - секция.

В секцию принимаются учащиеся МОУ «ГИЯ», допущенные к практическим занятиям физической культурой. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся. В процессе занятий и соревнований принимаются меры по обеспечению безопасности их проведения.

Категория учащихся – 11 -14 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Максимально раскрыть потенциал учащихся позволяет многообразие форм занятий: словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.); наглядность упражнений (показ упражнений и др.); методы практических упражнений, соревновательный метод, метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы.

Программа кружка реализуется с помощью педагогических технологий, позволяющих воспитывать и развивать навыки творческой работы, умение фиксировать и обобщать изучаемые и исследуемые материалы:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии);
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;
- ИКТ.

Программа состоит из теоретической и практической части.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

В результате освоения программы учащиеся научатся:

- самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;
- сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой, соревновательной деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, средствами восстановления после физических нагрузок;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, работать индивидуально и в группах;
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- создавать, применять, преобразовывать графические пиктограммы ФУ в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач;
- понимать роль и значение занятий футболом в формировании личностных качеств, ЗОЖ, укреплении и сохранении здоровья;
- знать правила соревнований по футболу, состав судейской бригады, их роли, обязанности, основные функции и жесты;
- соблюдать правила игры в футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- знать и соблюдать правила безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

- организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведение мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений, отбора и вбрасывания мяча;
- применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;
- выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;
- соблюдать требования к местам занятий футболом, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке футболистов, знать методы тестирования физических качеств и уметь оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;
- участвовать в соревновательной деятельности на гимназическом, муниципальном, региональном уровнях;
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, уметь проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» - участие в соревнованиях общегородских и гимназических.

Тематическое планирование

Всего часов – 68

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знания о футболе	10	10	
1.1	Развитие футбола в России и за рубежом	2	2	
1.2	Правила игры в футбол	2	2	
1.3	Правила безопасного поведения на занятиях футболом	1	1	
1.4	Основы организации ЗОЖ средствами футбола	2	2	
1.5	Стратегии, системы, тактика и стили игры в футбол.	3	3	
2	Способы самостоятельной	12	6	7

	деятельности			
2.1	Правила личной гигиены	1	1	
2.2	Подбор и составление комплексов упражнений различной направленности	6	2	4
2.3	Контроль за физическим развитием и состоянием здоровья	5	2	3
3	Физическое совершенствование	48	9	
3.1	Комплексы ОРУ с футбольным мячом	5	1	4
3.2	Комплексы СУ для развития физических качеств	6	2	4
3.3	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	5	1	4
3.4	Индивидуальные технические действия с мячом	11	2	9
3.5	Игровые комбинации, тактические действия	10	2	8
3.6	Участие в соревнованиях	8		8
3.7	Тестовые упражнения	1	1	

Содержание

Знания о футболе

Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.

Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.

Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом. Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады.

Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для ОО («Кожаный мяч», «Мини-футбол в школу», «Футбол в школе» и другие физкультурно-спортивные мероприятия)

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.

Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Основы организации ЗОЖ средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры в футбол.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий футболом

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развитием, состоянием здоровья.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Техника передвижений: бег обычный, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости

Подбор и составление комплексов ОРУ с футбольным мячом.

Комплексы СУ для развития физических качеств, упражнения на частоту движения ног и специально-беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

- ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой);

- остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча, средней частью подъема, с переводом в стороны;

- удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу, по прыгающему и летящему мячу;

- удары на точность – в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру;

- удар по мячу головой – серединой лба;

- обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом, «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), «уход» в сторону, «уход» с переносом ноги через мяч, «удар» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево);

- отбор мяча – выбиванием, перехватом при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде;

Вбрасывание мяча из-за боковой линии, с места из положения ноги вместе и шага, на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря – основная стойка, передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагами, скачками. Ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и разбега. Выбивание мяча ногой.

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча – выбор месторасположения на футбольном поле.

Индивидуальные действия с мячом – способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия – взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. «Игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях.

Тактические действия в защите

Индивидуальные действия – выбор позиции по отношению к «опекаемому» игроку и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча.

Групповые действия – комбинация «стенка», взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря – выбор правильной позиции в воротах при различных ударах, розыгрыш мяча от своих ворот.

Учебные игры в футбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности учащихся в футболе.

Методическое обеспечение

1. Андерсон Крис , Сэлли Дэвид . Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле, Серия Спорт изнутри, ЭКСМО М. 2016
2. Вихров К.Л. «Футбол в школе» Киев. Радянська школа, 2015.
3. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2014.
4. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 2014
5. Цирик Б.Я. Дукашин Ю.С. «Футбол» ФиС, М. 2013
6. Уилсон Джонатан Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках [2-е изд., испр.] Серия Спорт. Лучший мировой опыт, ЭКСМО, М., 2018
7. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 2012
8. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 2012
- 9.«Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2013
10. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев. (мини-футбол, игра для всех.) «Советский спорт».
- 11.С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. (Мини-футбол в школе) «Советский спорт