Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Александрийская средняя общеобразовательная школа

Кизлярского района Республики Дагестан

Принято на заседании

Методического совета «Утверждаю»

Протокол №\_\_\_\_\_ Директор школы

От «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А.Новикова/

Приказ №\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей

«**Футбол»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся 10—14 лет

Срок реализации : 1 год(136 часов)

Автор – составитель:

Учитель физической культуры Алиев Гаджимурад Магомедович

**С.Александрийская**

Рабочая программа предназначена для спортивной секции МКОУ «Александрийская СОШ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 14лет. 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 рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

**Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**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 является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях 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 школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи:**

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. 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;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения**: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Районная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Планируемые результаты**

**освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с уcкорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема  занятия | Кол-  во  часов | Номера занятий | Дата  по плану | Дата по факту | Формы внеурочной деятельности |
| 1 | Введение. История футбола | 2 | 1 |  |  | Лекция. Беседа. |
|  | **Передвижения и остановки** |  |  |  |  |  |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 4 | 2-3 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 2 | 4 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Удары по мячу** |  |  |  |  |  |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 4 | 5-6 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 4 | 7-8 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 4 | 9-10 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 4 | 11-12 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 4 | 13-14 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 9 | Удары по летящему мячу серединой подъема | 2 | 15 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 10 | Удары по летящему мячу серединой лба | 2 | 16 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 11 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 2 | 17 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 12 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 4 | 18-19 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 13 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 4 | 20-21 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Остановка мяча** |  |  |  |  |  |
| 14 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 4 | 22-23 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 15 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 4 | 24-25 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 16 | Остановка мяча грудью | 2 | 26 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 17 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 4 | 27-28 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Ведение мяча и обводка** |  |  |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 4 | 29-30 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 19 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 4 | 31-32 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 20 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 4 | 33-34 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 21 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 4 | 35-36 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Отбор мяча** |  |  |  |  |  |
| 22 | Выбивание мяча ударом ногой | 4 | 37-38 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 23 | Отбор мяча перехватом | 4 | 39-40 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 24 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 4 | 41-42 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 25 | Отбор мяча в подкате | 4 | 43-44 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Вбрасывание мяча** |  |  |  |  |  |
| 26 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 4 | 45-46 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Игра вратаря** |  |  |  |  |  |
| 27 | Ловля катящегося мяча | 2 | 47 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 28 | Ловля мяча, летящего навстречу | 2 | 48 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 29 | Ловля мяча сверху в прыжке | 2 | 49 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 30 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 2 | 50 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 31 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 2 | 51 |  |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
|  | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом** |  |  |  |  |  |
| 32 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 4 | 52-53 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Тактика игры** |  |  |  |  |  |
| 33 | Тактика свободного нападения | 4 | 54-55 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 34 | Позиционные нападения без изменения позиций | 2 | 56 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 35 | Позиционные нападения с изменением позиций | 2 | 57 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 36 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 4 | 58-59 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 37 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 2 | 60 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 38 | Двусторонняя учебная игра | 4 | 61-62 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Подвижные игры и эстафеты** |  |  |  |  |  |
| 39 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 4 | 63-64 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 40 | Игры, развивающие физические способности | 4 | 65-66 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |
| 41 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 4 | 67-68 |  |  | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

|  |
| --- |
|  |

**Материально-техническое и информационное обеспечение**

Учебно-практическое оборудование

|  |
| --- |
| * Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| * Стенка гимнастическая |
| * Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| * Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) |
| * Мячи: малый мяч (футзал), футбольные |
| * Мат гимнастический |
| * Кегли |
| * Обручи |
| * Ворота футбольные |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.