Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Энгельсского муниципального района Саратовской области.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа рассмотренаи одобрена на заседании ШМО учителей старших классов МАОУ СОШ №7 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № \_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВРМАОУ СОШ№7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МАОУ СОШ №7 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Футбол»**

**для учащихся 5-6 классов**

Составитель: Штейнзецер Вячеслав Львович

Учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

**Пояснительная записка.**

Программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии «Положением о разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ «СОШ №7 » (приказ № 200 от 01.09.2023 года).

Занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимися 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.

**Актуальность** данной дополнительной программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, а так же служат важным фактором компенсации гиподинамии.

В результате занятий футболом у детей и подростков укрепляется опорно- двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной системы, развивается координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики.

Для большинства обучающихся занятия футболом являются не только средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения, но и способом развития двигательных и волевых качеств, выносливости, быстроты, ловкости.

Помимо этого, игровой мотив для подростков является средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач.

**Отличительная особенность** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение в тренировках и на соревнованиях метода психорегуляции поможет сориентировать обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Новизна программы заключается в том, что в нее введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», позволяющий увеличить количество часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов.

**Адресат программы** — обучающиеся в возрасте 11 - 12 лет.

# Возрастные особенности обучающихся.

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность детского организма. Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга. Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений.

**Сроки реализации программы:** 30 часов

**Форма обучения** — очная

 **Режим работы:** 1 раз в неделю по 1 часу

**Количество обучающихся** в группе: 12 - 17 человек.

**Принцип набора в объединение** — свободный.

**Требования:** наличие медицинской справки.

**Цель:** развитие общей физической культуры обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в футбол.

Задачи программы:

**обучающие:**

познакомить с историей возникновения и развития футбола,

-сформировать систему необходимых для игры теоретических знаний;

-обучить технике и тактике игры;

-обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных

занятиях.

-познакомить с основами регулирования психического состояния;

# развивающие:

- развивать основные физические качества обучающихся,

-развивать у обучающихся ловкость и выносливость, скоростные и силовые способности,

-развивать стремление к ведению здорового образа жизни,

# воспитательные:

-воспитывать чувство личной ответственности, товарищества и сотрудничества в соревновательной деятельности.

# Планируемые результаты

# обучающие:

-знание истории возникновения и развития футбола,

-знание правил игры в футбол,

-овладение различными приемами владения мячом,

-умение применять во время игры основные технические приемы,

-умение организовывать и судить футбольные соревнования; **развивающие**:

- развитость и демонстрация физических качеств,

- развитость и демонстрация ловкости и выносливости, скоростных и силовых

способностей,

- сформированность стремления к ведению здорового образа жизни;

**воспитательные:**

- сформированность чувства личной ответственности, товарищества и сотрудничества и их демонстрация в соревновательной деятельности.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Кол-во часов всего | Теория | Практика | Формы аттестации (контроля) |
|  | Вводное занятие. Гигиенические знания инавыки. Режим и питание спортсмена | 7 |  |  |  |
| 1 | Физическая культура испорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | 1 |  | Опросы,контрольные испытания |
| 2 | Правила игры в футбол.Организация и проведение соревнований. Установка перед игрой иРазбор проведенной игры. Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 | 1 |  | Опросы,контрольные испытания |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 10 |  |  10 | Контрольные испытания, игры, соревнования |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | 5 |  |  10 | Игры, соревнования |
| 5 | Тренировочные игры и контрольные игры | 5 |  | 10 | Товарищескиевстречи, игры, соревнования различного уровня |
| 6 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Подведение итогов тренировочного процесса |
|  | Вceгo | 30 | 3 | 30 |  |

**Содержание учебного плана**

Теория.

**Тема 1**

 Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России.

**Практика. Тема 2.**

 Общая физическая подготовка. Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. 15 Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением,на внимание, координацию.

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

**Тема 3.**

 Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости. Бег «змейкой», бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками , с ускорением, «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. Упражнения на 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).

Упражнения на 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. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Тема 4.**

 Техническая подготовка. Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча Отбор мяча в единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из- за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

**Тема 5**.

Тактическая подготовка. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Тема 6**.

Соревнования. Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы аттестации планируемых результатов программы**

**Предметные результаты:** опрос, контрольные испытания, игра, соревнования.

**Метапредметные результаты:** педагогическое наблюдение, выполнение нормативов. **Личностные результаты:** педагогическое наблюдение, анкетирование, рефлексия деятельности во время занятий, игры, соревнования.

**Периодичность:** на всем протяжении реализации программ

# Комплекс организационно-педагогических условий.

Методическое обеспечение программы

Основными формами образовательной деятельности в рамках дополнительной программы «Футбол» являются групповые теоретические и практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры т.д.

Теоретические знания даются в форме лекции или беседы с демонстрацией наглядных пособий, видеотрансляций футбольных матчей и их анализа. Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения педагогом, выполнении тренировочных упражнений и заданий, игры, участии в матчах различного уровня.

Подготовительная часть занятия - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности). Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике действий, воспитания физических и личностных качеств. Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

# Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеются:

1. Спортивный зал.
2. Футбольное поле.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).

9.Секундомеры

1. Звуковая и видеоаппаратура
2. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

# Оценочные материалы

Педагогический контроль и оценка подготовленности юных футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для объективной оценки качества реализации программы проводятся следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния обучающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий. Текущий контроль даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня. Оперативный контроль позволяет оценить состояние обучающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

# Список литературы для педагога:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. — М.: Дашков и К°, 2007. — 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Fладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов.
* Сб. доклад на II Всероссийской. конференции. по проблемам . юношеского спорта. - М.: 1971.
1. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
2. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г
3. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

С. Андреев, «Мини-футбол», «Физкультура и спорт», 2015 г.

1. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» , «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
2. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков « Программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
3. «Футбол — обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
4. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров

спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В.М.: ФиС, 2011 г.

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

# Список литературы для обучающихся:

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. — М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.