

**Направленность** образовательной программы «Виктория» - физкультурно- спортивная.

**Пояснительная записка.**

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Уровень реализации** – стартовый

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно- оздоровительной и спортивной работы.

Программа разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г.№ 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 и методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в строгом соблюдении требований СанПин 2.4.4.3172-14.

**Да**нная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им

«ситуации успеха»;

* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

* демократизация учебно-воспитательного процесса;
* формирование здорового образа жизни;
* саморазвитие личности;
* создание условий для педагогического творчества;
* поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

**Цель** *образовательной программы* футбол «Виктория» формирование здорового образа жизни, через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствуя оздоровлению, физическому и психическому развитию занимающихся на основе их творческой активности;

**Задачи образовательной программы**: Обучающие:

* формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
* формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
* формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
* формирование начальных сведений о самоконтроле;
* овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
* приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

* развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
* развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
* развитие коллективизма, для успешной игры в футбол;
* развитие морально-волевых качеств. Воспитательные:
* воспитание у спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
* воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
* воспитание коммуникативных качеств;
* воспитание элементарных навыков судейства;
* воспитание умения заниматься самостоятельно.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в том, 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.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

**Возраст детей:**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет.

**Условия набора детей:**

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Объем программы – 72 часов.

**Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале. Продолжительность занятий в

секции - 1 раз в неделю по 2 часа**.** Количество занимающихся в группе -20 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции 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 72 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

*Формы проведения занятий:*

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* медико-воспитательные мероприятия;
* тестирование и медицинский контроль;
* участие в соревнованиях, матчевых встречах.

*Методы обучения на занятиях:*

* Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
* Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
* Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
* Игровой – активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

**Планируемые результаты.**

**Предметные результаты.**

К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:

* + получают представление о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
	+ получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
	+ осваивают правила, технику и тактику игры;
	+ овладеют терминологией, принятой в футболе;
	+ приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
	+ осваивают групповые и командные действия;
	+ совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
	+ совершенствуют навык судейской работы;
	+ умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
	+ умеют вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.

**Личностные результаты**

Программные требования к уровню воспитанности:

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

* понимание и приятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
* формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Программные требования к уровню развития:

* осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
* готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

**Метапредметные результаты**

Учащиеся смогут:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
* понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;

* определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование разделов, тем** | **Теория (час)** | **Практика (час)** | **Всего (час)** |
| 1 | Вводное занятие.Физическая культура и спорт в России. | 1 | - | 1 |
| 3 | Правила игры в футбол | 1 | ***-*** | 1  |
| 4 | Место занятий,оборудование | 1 | - | 1 |
| 5 | Общая и специальнаяфизическая подготовка | 1 | 11 | 12 |
| 6 | Техника игры в футбол | 1 | 27 | 28 |
| 7 | Тактика игры в футбол | 1 | 24 | 25 |
| 8 | Участие в соревнованиях по футболу |  |  4 | 4 |
| 9 | Итого | 6 | 66 | 72 |

**Содержание программы**

* 1. **Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.**
* инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.
	+ понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.

*Практика:*

* + беседа на тему «спорт, как система воспитания».
	+ просмотр чемпионата России по футболу.
	+ просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.
	1. **Правила игры в футбол.**

*Теория:*

* разбор и изучение правил игры в футбол.
* роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:*

* тестирование правил соревнований по футболу.
* опрос на знание обязанностей капитана команды.
* просмотр матча и обсуждения соблюдений правил в игре.
	1. **Места занятий, оборудование.**

*Теория:*

* площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
* подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
* специальное оборудование.

*Практика:*

* осмотр площадки до начала занятия.
* просмотр на пригодность инвентаря.
	1. **Общая и специальная подготовка.**

*Теория:*

* понятие – выносливость.
* как развить гибкость.
* понятие – сила.
* как способствовать развитию ловкости.
* понятие – быстрота.
* понятие о специальной физической подготовке.
* цель специальной физической подготовки.
* основные способы развития специальной физической подготовки.

*Практика:*

* поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
* выпады вперёд, в сторону, назад.
* прыжки в полу приседе.
* упражнения с набивным мечом(1-2 кг.)
* акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
* упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
* лёгкоатлетические упражнения.
* подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
* плавание.
* спортивные игры. Ручной мяч.
* специальные упражнения для развития быстроты.
* специальные упражнения для развития ловкости.
	1. **Техника игры в футбол.**

*Теория:*

* классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
* прямой и резаный удар по мячу.
* понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

*Практика:*

* анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
* техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
* удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
* удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
* остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
* ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.
* обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
* отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
* вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
* 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.
	1. **Тактика игры в футбол.**

*Теория:*

* понятие о тактике и тактической комбинации.
* характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
* понятие о тактике нападения.
* понятие о тактике защиты.

*Практика:*

* упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
* тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
* тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
* тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

* тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
* тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
* тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
* учебные игры.
	1. **Соревнования по футболу.**

*Теория:*

* внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
* правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
* правила поведения во время соревнований.

*Практика:*

* выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

**Формы аттестации и контроля.**

**Способы определения результативности:**

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

• текущий контроль: тестирование, опрос;

• промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;

• итоговый контроль: выступление на соревнованиях

**Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

• участие в соревнованиях между учебными группами;

• участие в товарищеских играх;

• участие в матчевых встречах;

• открытые занятия;

• спартакиады.

В период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

Критерии оценки результативности:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | 1. Общая физическая подготовка |
| 1. | Бег 15 м (сек) | 2.8 | 2,7 | 2,6 | 2,5 | 2,4 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 5.0 | 4.7 | 4.5 | 4.4 |
| 3. | Бег 60 м (сек) | 9.6 | 9.4 | 9.2 | 9.0 | 8.8 |
| 4. | Бег 100 м (сек) | 16.0 | 15.6 | 15.2 | 14.8 | 14.2 |
| 5. | Бег 400 м (мин) | 1.25 | 1.20 | 1.15 | 1.10 | 1.05 |
| 6. | Бег 1500 м (мин) | 6.00 | 5.55 | 5.45 | 5.35 | 5.30 |
| 7. | Челночный бег 10х30 м (сек) | 60.0 | 58.0 | 56.0 | 54.0 | 52.0 |
| 8. | 6 минутный бег | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 |
| 9. | Подтягивание (раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10. | Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м) | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 |
| 11. | Прыжок с места (м) |  | 160 | 170 | 190 | 210 | 220 |
|  | 2. Специальная физическая подготовка |
| 1. | Бег 30 м (с мячом, сек) | 5.8 | 5.6 | 5.4 | 5.2 | 5.0 |
| 2. | Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом) | 35.0 | 33.0 | 31.0 | 29.0 | 27.0 |
| 3. | Доставание подвешенного мяча (см) | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 4. | Удары на дальность (м) | 20-25 | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 40-45 |
|  | 3. Техническая подготовка |
| 1. | Удары на точность 30/40м по 10 раз | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 2. | Жонглирование | 50 | 70 | 90 | 110 | 130 |
| 3. | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) | 13.0 | 12.0 | 11.0 | 10.5 | 10.0 |

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

**по программе «Футбол»**

**Стартовый уровень**

**Группа \_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** |  **Результаты** **Учащиеся** | **Теория** | **Практика** | **УУД** | **Личностные** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 – Входная диагностика**

 **2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)**

 **3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)**

**Низкий уровень**

 ***Недостаточно проявлены***

**Средний уровень**

 ***Достаточно проявлены***

**Высокий уровень**

 ***Уверенно проявлены***

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивное оборудование и инвентарь:

* наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24;
* стойки для обводки мячей - 15 штук;
* переносные ворота;
* маты гимнастические;
* скакалки-15 штук;
* мячи набивные;
* форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
* мячи футбольные
* мячи волейбольные и баскетбольные;
* гири, гантели.

**Список литературы для педагога:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАDЕМIА, 2000..
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений

/ Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
2. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
4. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
5. Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983

10. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С.Футбол. М.,1982.

1. Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978. 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

**Список литературы для детей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и

спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.

1. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт»,

1978 г.

1. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и

спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).