

Введение

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Физкулътурно - спортивная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно- оздоровительных и спортивных секций и клубов в образовательных организациях.

# Пояснительная записка.

**Направленность** образовательной программы футбол «Ракета»- физкультурно- спортивная.

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:**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** : 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 юных 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 7 до 10 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 - 2 раза в неделю по 1 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**

# 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.

 Правила игры в футбол.

*Теория:*

* разбор и изучение правил игры в «малый 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.

# 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.

# 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.

# 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.

# 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.

 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Результат |
|  | Общая физическая подготовка. |  |
| 1. | Прыжки в длину с места, см | 1 |
| 2. | Поднимание туловища за 30 сек, раз | 2 |
| 3. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз | 1 |
| 4. | Бег на 300 м, мин | 1 |
|  | Техническая подготовка. |  |
| 5. | Накат справа по диагонали, ударов | 1 |
| 6. | Подрезка справа и слева, ударов | 1 |
| 7. | Подачи и их прием, ударов | 6 |
|  | Общая физическая подготовка |  |
| 8. | Челночный бег 3х10 м, сек | 9 |
| 9. | Многоскоки (8 прыжков), м | 12 |
| 10. | Лазание по канату, м | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка |  |
| 11. | Бег на 30 м с мячом, сек | 6 |
| 12. | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 2 |
| 13. | Техническая подготовка |  |
| 14. | Жонглирование мячом, раз | 8 |
| 15. | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
| 16. | Остановки мяча ногой (подошвой) | + |
|  |  |  |

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

**по программе футбол «Ракета»**

**Стартовый уровень**

**Первый год обучения**

**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
6. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С.Футбол. М.,1982.
7. Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978. 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

# Список литературы для детей:

1. ндреев 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).