**Республика Дагестан**

**Докузпаринский район**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Каракюринская средняя общеобразовательная школа им. Г.М.Махмудова»**

**СОГЛАСОВАНО**

Рук-ль МО учителей физкультуры,

ОБЖ, технологии,ИЗО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Нагметуллаева З.С.**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета

от 31.08. 2021 года протокол № 2

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Э.А.Гаджибеков**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования детей**

**физкультурно - спортивной направленности**

**« ФУТБОЛ»**

Составитель: учитель дополнительного образования

**Эмирчубанов Джанибек Хелибекович**

**Каракюре 2021**

**Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

**Цели и задачи**

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1) закаливание детей;

2) содействие гармоничному развитию личности;

3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

4) привитие навыков здорового образа жизни;

5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

6) обучение двигательным навыкам и умениям;

7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;

8)  развитие двигательных умений и навыков;

9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

10)  играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

1)  укрепление здоровья;

2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 9 часов в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры  футбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) школьные соревнования в 5-9-х классах;

2)  участие в муниципальных соревнованиях.

**Распределение часов по разделам программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание разделов программы** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | **12** |
| 2 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:   * общая и специальная физическая подготовка; * основы техники и тактики игры. | 240  63  177 |
| 3 | Способы спортивно-тренировочной деятельности:   * Соревновательная деятельность. * Судейская и инструкторская практика. | 54  42  12 |
| 4 | Всего часов | 306 |

**Содержание программы**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 12 часов**

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у мальчиков. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу.

**Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 240 часов**

1. Общая и специальная физическая подготовка - 63 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 177 часов

  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, крестным 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.

7. 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.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | | **Необходимое количество**  **Основная школа** | | | **Примечание** |  |
|  | ***Футбол*** | | | | | | |  |
| 1 | Комплект ворот с сеткой | | г | | |  | |  |
| 2 | Мячи футбольные для мини-игры | | к | | |  | |  |
| 3 | Сетка для переноса и хранения мячей | | г | | |  | |  |
|  | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | | | | |
| 4 | Спортивный | г | | | С раздевалками для мальчиков и девочек | | | |
| 5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | г | | | Включает в себя стеллажи, контейнеры | | | |
|  | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | | | | |
| 7 | Площадка игровая футбольная | г | | |  | | | |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количе­ство средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости группы 15уча­щихся. Условные обозначения: К — комплект из расчёта на каждого учащегося, Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Список литературы для учителя

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Вышейшая школа, 1980. – 255 с.
9. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.

Список использованной литературы при составлении программы дополнительного образования «футбол»

для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура испорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:
4. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
5. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
8. Шамардин A.M. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
9. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с