|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОс заместителем директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Цыганковой«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОприказом МБОУ СОШ № 5 имени Куликова В.Г.от 01.09.2023 г. № 07Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Ю. Горбань«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |
| СОГЛАСОВАНОс педагогическим советомМБОУ СОШ № 5 имени Куликова В.Г.протокол № 1 от 30.08.2023 г. |  |  |
| Программадополнительного образованияфизкультурно-спортивного направления «Секция «Футбол» программа разработана учителем физической культурыАппиной А.А. |

г. Невинномысск, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция футбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы футбол начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция футбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в футбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Цели и задачи**

 Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

 **Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры футбол.

 Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

**Возраст детей:** 12-15 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проходят два раза в неделю по 40 минут. Численный состав группы 15 человек.

**Методы и формы обучения**

 Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении 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 2 часа в неделю.

 Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

 Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

**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**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

 Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

 Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. 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 подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

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

**Ожидаемые результаты**

**Знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по футболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в футбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по футболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

**Формы подведения итогов:** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

**Учебный план*(68 часов)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  Содержание |  Кол-во часов |
| 1 | Теория |  2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая |  42 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая |  20 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 4 |

**Содержание программы**

**Тематика занятий: *Теория (2 часа***).

**Теория:** История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила игры в мини-футбола.

***Техническая подготовка*** (42 часа).

**Теория:** Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Практика:** Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

**Тактическая подготовка**(20 часов)

 **Теория:** Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Практика:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

**Теория:** Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

Теория: Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

**Практика:** Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

**Соревнования** (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

 Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Рваный бег.* Упражнение осуществ.

 ***Техническая подготовка.***

 *Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через соперника, без соперника.*

 *Испытания на точность подач.*

 *Испытания на точность удара по воротам.*

*Испытания в защитных действиях.*

 ***Тактическая подготовка.*** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от паса или углового и прием мяча от скидки (аута). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь.

**Список литературы для учителей**

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. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.

4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.

5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.

6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

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

8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.

13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией

Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров

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

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

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

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.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

      6. Дьячков В.М.  Физическая подготовка спортсмена. -  М.:  ФиС, 2001.

7. Зациорский В.М.  Физические качества спортсменов. -М.:  ФиС, 2003.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Сайт Управления образования и науки Тамбовской области

2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ

3. Сайт Всероссийской федерации футбола

4. Сайт Управления по физической культуре и спорту Тамбовской области (sport.tmbreg.ru)

5. Сайт МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

**Приложение**

**Календарно - тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Элементысодержания | Требования куровнюподготовки | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. Историявозникновения футбола. | 2 | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | Знать правила соревнований |  |  |
| 2 | Обучение передаче мяча. | 4 | Виды пассов и передач мяча. Основные ошибки. | Знать правила соревнований |  |  |
| 3 | Обучение остановке мяча. | 2 | Передача мяча с остановкой . Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 4 | Совершенствование навыков остановке мяча. | 4 | Передача мяча с остановкой . Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5 | Совершенствование навыков передаче мяча. | 6 | Передача мяча с остановкой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6 | Обучение остановки мяча бедром. | 3 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Передача мяча. Остановка мяча бедром. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 7 | Обучение удару мяча слета. | 2 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Обучение удару мяча слета. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 8 | Совершенствование навыковудара по мячу с лета. | 4 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Передача мяча. Совершенствование удару мяча слета. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 9 | Совершенствование исполнения технических элементов | 12 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Передача мяча. Совершенствование исполнения технических элементов. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 10 | Обучение отбору мяча у соперника. | 3 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Передача мяча. Обучение отбору мяча у соперника. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 11 | Обучение розыгрышу мяча встандартных положениях (штрафной). | 4 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Передача мяча. Обучение розыгрышу мяча. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 12 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча встандартныхположениях. | 6 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Передача мяча. Совершенствование розыгрышу мяча. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 13 | Подвижные игры и эстафеты | 6 | Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 14 | Совершенствование ударов по воротам. | 6 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Передача мяча. Совершенствование ударов по воротам. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 15 | Удары по прыгающему и летящему мячу. | 4 | Разминка. Перемещение в игрока по полю. Передача мяча. Совершенствование ударов. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
|  | ИТОГО: | 68 ч. |  |