

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Артинский лицей»

Утверждена
приказом директора
МАОУ «Артинский лицей»
от 30.08.2023 года № 78-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Педагог: Бугуев Николай Иванович,
педагог дополнительного образования

п. Арти, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Футбол» предназначена для обучающихся 5-6 классов МАОУ «Артинский лицей».

Основанием для разработки программы является авторская программа В.Л. Мутко «Мини-футбол игра для всех», Москва, 2008, а также программа «Мини-футбол в школу» под редакцией В.Л. Мутко и С.А. Андреев, год издания 2010.

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа по футболу позволяет сохранить единое образовательное пространство лицея, являясь логическим продолжением образовательной программы лицея и способствует ее реализации в части создания условий для удовлетворения социального заказа родителей, потребности обучающихся в выборе форм и видов деятельности, развитии интеллектуального, творческого и физического потенциала.

Данная программа имеет ряд отличительных особенностей. Её содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. У обучающихся формируется целостная система универсальных учебных действий, т.е. ключевые компетентности, определяющие современное качество образования.

1. **Ценностно-смысловые компетенции ученика** – это его способность видеть и понимать окружающий мир, осознавать свою роль и предназначение, умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков, принимать решения.
2. **Социокультурные компетенции** – это опыт освоения учеником картины мира, жизни человека и человечества, общественных физкультурно-оздоровительных событий; знания в бытовой, физкультурно-оздоровительной и культурно-досуговой, деятельности.
3. **Компетенции личностного самосовершенствования** – это знание способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, к данным компетенциям относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье.
4. **Коммуникативные компетенции** – это навыки работы в команде, группе, коллективе, умение вести беседу, диалог, заполнить анкету, задать вопрос.

Дисциплина «Футбол» входит в область физической культуры.

По окончании изучения курса «Футбол» в 5-6 классах начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельности, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Планируемые результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Эти цели и задачи реализуются через:

- Образовательно-познавательную направленность (освоение знаний и способов деятельности).

- Образовательно-обучающую направленность (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям).

- Образовательно-тренировочную направленность (развитие физических качеств).

Наряду с вышеперечисленными целями и задачами для юношей ставятся дополнительные задачи исходя из возрастных особенностей, их физического потенциала и технических возможностей. Акцент делается на воспитание личной и командной дисциплины, умение игроками организовать свой тренировочный процесс, умение слушать и выполнять требования тренера, воспитание стойкого интереса к занятиям футболом. Так же большое внимание уделяется развитию физических качеств, координации, выносливости, скоростным качествам. Много времени уделяется техническим приемам в футболе и техническим действиям на поле. Важным является процесс формирования сборной футбольной команды «Артинского лицей» и выступление ее на районных соревнованиях. Поэтому, углубленно изучаются правила игры в футбол, закрепляется командная и игровая

дисциплина, совершенствуются технические приемы контроля мяча, детально прорабатываются функции игроков на поле и тактика ведения игры.

Курс обучения рассчитан на 1 год, 180 часа в год. Продолжительность 1 занятия в спортивной секции «Футбол» 45 минут, 3 часа в неделю.

Перечень упражнений и технических приёмов, предназначенных для изучения дисциплины «Футбол» в группе юношей 5-6-х классов, определяется в соответствии с принципами:

- **основа содержания:** физкультурно – оздоровительные упражнения;
- **критерий отбора:** доступность в выполнении, оздоровительная и развивающая направленность, позитивное влияние на личность ученика, соответствие задачам его развития и возрастным особенностям; физкультурно-оздоровительные традиции;
- **последовательность представления:** знания о футболе (информационный компонент), способы двигательной деятельности (операционный компонент), физическое совершенствование (мотивационный компонент);
- **ориентация на возрастную специфику:** учёт физического развития юношей, развитие их интереса к занятиям футболом;
- **преемственность содержания:** на данном этапе тренировок формируются представления о потребностях в бережном отношении к своему здоровью; совершается постепенное овладение техническими приемами, умениями и навыками на занятиях футболом;
- **перспективность:** в соответствии с требованиями ФГОС, дисциплина «Футбол» содействует формированию личности, способной к саморазвитию, самореализации и социализации.

В процессе тренировок используются следующие методы обучения:

А) репродуктивный и продуктивный методы; деятельностные, практико-ориентированные и личностно-ориентированные технологии; методы проектов и исследовательских работ;

Б) учебно-наглядные пособия, видео- и аудио средства обучения, справочная литература, интернет-информация

Основной формой организации тренировочных занятий является система дополнительного образования, а также:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия после уроков;
- соревнования по футболу;
- самостоятельные занятия.

Виды деятельности обучающихся на занятиях:

В образовательно-познавательной области

- знакомятся с учебными знаниями и умениями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, пользуются дидактическим материалом (карточками, разработками), учебниками

В образовательно-обучающей направленности

- осваивают учебные знания, которые касаются предмета обучения (названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.)

В образовательно-тренировочной области

- развитие физических качеств обучающихся,
- формирование знаний о физической подготовке и физической нагрузке, влиянии её на системы организма
- знакомство с методами контроля и самоконтроля самочувствия.

Реализация межпредметных связей.

Дисциплина «Футбол» входит в область физической культуры, а также одна из частей образовательной области «Культура здоровья».

Дисциплина «Футбол» взаимодействует с анатомией и физиологией (строение человека и физиологические основы), географией, историей (история развития футбола в России и в мире), музыкой (музыкальное сопровождение на стадионах во время соревнований, психологического настроения перед играми).

В результате освоения содержания тренировочного курса «Футбол» на данном этапе ребята получают возможность совершенствоваться и расширить круг универсальных учебных действий, овладение которыми является необходимым условием развития и социализации школьников:

- самостоятельное выполнение различных творческих работ;
- способность воспроизвести показанные тренером технические приёмы мяча;
- осознанное понимание ценности своего здоровья;
- владение техникой выполнения упражнений;
- составление комплексов упражнений;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация тренировочной деятельности, осознанное определение сферы своих интересов и возможностей при занятиях футболом.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Предполагаемые результаты:

В результате изучения данного курса занимающиеся должны

Знать \ понимать:

- роль занятий футболом в формировании здорового образа жизни;
- правила игры в футбол;
- основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- способы самоконтроля;
- правила техники безопасности;
- способы закаливания.

Уметь:

- выполнять основной арсенал технических приемов игры;
- составлять тактические схемы ведения игры;
- применять судейские и инструкторские навыки в соревнованиях по футболу.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- участия в соревнованиях по футболу;
- совершенствования навыков самостоятельных занятий и самоконтроля;
- включения занятий футболом в активный отдых и досуг.

Виды и формы контроля

- опрос;
- зачёт;
- корректировка исполнения упражнений;
- корректировка техники выполнения упражнений в игре в футбол;
- индивидуализация нагрузки с учётом измерения пульса;
- проектная деятельность

Инструментарий для оценивания результатов.

Основные показатели оценивания работы футболистов:

- Предметно-информационная составляющая:
 - Знание истории футбола;
 - Знание приёмов самоконтроля и составляющих здоровья;
 - Знание факторов, определяющих здоровье.
- Деятельностно-коммуникативная составляющая:
 - Умение осваивать разнообразные двигательные действия;
 - Применение навыков футбольных упражнений в повседневной жизни;
 - Применение упражнений для профилактики простудных заболеваний
- Ценностно-ориентационная составляющая:
 - Гармоничное развитие способностей обучающихся и их физических качеств;
 - Отношение к здоровью как к ценности;
 - Ответственность за своё здоровье;
 - Развитие физических качеств и способностей

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

2023/2024 учебный год

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
- Конвенция о правах ребенка;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно-гигиенических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10» от 29 декабря 2010 года №189;
- Устав МАОУ №Артинский лицей»
- Программа развития МАОУ «Артинский лицей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «Артинский лицей».

Основная цель программы «Футбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры футбол.

Цель реализуется через решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Программа рассчитана на учебный год с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года, 36 учебных недели.

Годовое количество часов на одну группу – 180 часа, при недельной нагрузке 5 часов.

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 11-13 лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме пятидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения не менее 15 человек. Для групп и объединений дополнительного образования не менее 15 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствию технических возможностей до 12 человек.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Приём обучающихся для обучения по программе «Футбол» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Если число детей, желающих обучаться по программе, превышает число мест и объединений, преимущественным правом при зачислении пользуются дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей.

За обучающимся сохраняется место в объединении дополнительного образования в случае болезни, прохождении санаторно-курортного лечения.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Футбол»:

1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы:

- Степень усвоения содержания (тестирование);
- Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).

2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:

- Сохранность контингента;
- Наполняемости объединения;
- Положительные мотивы посещения занятий.

3. Личностное развитие и личностные достижения обучающихся:

- Результаты наблюдений за личностными качествами воспитанников;
- Творческие (спортивные) достижения.

Формы оценивания:

- цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);
- нецифровые: вербальное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки (звезды, конфеты, грамоты и т.д.);
- портфолио достижений;
- самооценка (в диалоге с руководителем).

Формы контроля:

- вводный (в начале реализации программы); - промежуточный (ноябрь, январь);
- итоговый (апрель, май).

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

Учебный план для 5-6-х классов

№ темы	Наименование темы	Практика	Теория	Всего
Тема 1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	1
Тема 2.	Развитие футбола в России.	-	1	1
Тема 3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	-	1	1
Тема 4.	Техника безопасности при занятиях футболом.	-	1	1
Тема 5.	Правила игры в футбол.	-	1	1
Тема 6.	Общая и специальная физическая подготовка.	49	1	50
Тема 7.	Техника игры в футбол.	81	1	82
Тема 8.	Тактика игры в футбол.	18	1	19
Тема 9.	Соревнования по футболу и хоккею.	18	-	18
Тема 10.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	6	-	6
	Итого:	172	8	180

Содержание изучаемого курса

Тема 1.

Физическая культура и спорт в России.

Теория. Физическая культура как составная часть системы развития человека. Развитие физической культуры и спорта в России.

Тема 2.

Развитие футбола в России.

Теория. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат России по футболу.

Тема 3.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание как закаливающие процедуры. Правила купания.

Тема 4.

Техника безопасности при занятиях футболом и хоккеем.

Теория. Объяснение учащимся правил поведения в спортивном зале, на школьном стадионе, на катке. Правильное выполнение упражнений.

Тема 5.

Правила игры в футбол.

Теория. Разбор и изучение правил игры в футбол. Руководство игрой. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования. Оформление протокола игры.

Тема 6.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Комплексы ОРУ.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: маховые движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Сгибание в разгибание рук в упоре лежа. Приседания. Прыжки. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг): броски мяча руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Упражнения в висах и упорах: подтягивание, подъем переворотом, поднимание прямых ног в висе. Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 м с ускорением, кросс

до 2000 м, челночный бег 4x10 м, прыжки в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Сильный бросок», «Удочка». Эстафеты с бегом. Специальные упражнения для развития быстроты: старты из различных исходных положений. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование), прыжки с поворотом на 360 градусов.

Спортивная игра - хоккей. Основная стойка хоккеиста, владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте, широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу, ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы, обводка соперника на месте и в движении. Финт головой и туловищем, финт на бросок и передачу шайбы, бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий), бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом, удар шайбы с коротким замахом (щелчок), бросок-подкидка, броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.

Тема 7.

Техника игры в футбол.

Теория. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия. Техника передвижения: бег по прямой, изменяя скорость и направление (приставным и скрестным шагом). Прыжки вверх толчком одной и двух ног с места и разбега. Повороты и остановки во время бега.

Удары по мячу ногами: удары правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному катящемуся мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, «ссылая 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, направляя мяч вверх, вниз и в стороны. Удары на точность (партнеру, в ворота, в цель на поле).

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении. Остановка грудью летящего мяча на месте и в движении.

Ведение мяча: ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы поочередно левой и правой ногой. Ведение по прямой, между стоек и движущихся партнеров.

Обманные движения (финты): после замедления бега или остановки -неожиданный рывок прямо или в сторону. Во время ведения внезапная отдача мяча назад партнеру. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу- вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком.

Отбор мяча: перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тема 8.

Тактика игры в футбол.

Теория. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле»: несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за своими партнерами, чтобы не столкнуться с ними.

Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок. Применение различных валов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле. Умение реагировать на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Точное и своевременное выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнение стандартных положений.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли.

Тема 9.

Соревнования по футболу и хоккею.

Практические занятия. Участие в лицейских, межшкольных и районных соревнованиях.

Тема 10.

Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Практические занятия. Два раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

1. Бег 30 м.
2. Жонглирование мячом.
3. 6-минутный бег.
4. Удар по мячу ногой на точность.
5. Прыжок в длину с места.
6. Ведение мяча с обводкой стоек.
7. Бег 30 м с ведением мяча.
8. Удар по мячу ногой на дальность.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

2023 – 2024 учебный год

Этапы образовательного процесса	Период	Продолжительность
Формирование состава объединения	С 01.09.2023 по 7.09.2023	7 дней
Начало учебного года	8 сентября	
Учебный год	С 8.09.2023 по 28.05.2024	34 недели
Учебная неделя	С понедельника по субботу	6 дней
Учебные занятия	Вторая половина дня	40 минут
Входной контроль	С 20.09.2023 по 30.09.2023	10 дней
Промежуточный контроль	С 20.12.2023 по 27.12.2023	7 дней
Итоговый контроль	С 15.05.2024 по 20.05.2024	10 дней
Каникулы зимние	С 31.12.2023 по 10.01.2024	11 дней
Весенние каникулы	С 22.03.2024 по 02.04.2024	12 дней
Каникулы летние	С 29.05.2024 по 31.08.2024	95 дней

Количество групп (объединений) по программе: 1 группа из числа обучающихся 5-6-х классов.

В течение года занятия по программе проходят во второй половине дня (кроме выходных и праздничных дней). Количество занятий в неделю на одну группу 5 часов (на основании СанПиН 2.4.4.3172-14). Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МАОУ «Артинский лицей».

Место проведения занятий – большой спортивный зал школы, школьная площадка, соревнования проводятся на спортивных объектах поселка Арти.

Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также

промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

В результате изучения данного курса занимающиеся должны

Знать \ понимать:

- роль занятий футболом в формировании здорового образа жизни;
- правила игры в футбол;
- основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- способы самоконтроля;
- правила техники безопасности;
- способы закаливания.

Уметь:

- выполнять основной арсенал технических приемов игры;
- составлять тактические схемы ведения игры;
- применять судейские и инструкторские навыки в соревнованиях по футболу.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- участия в соревнованиях по футболу;
- совершенствования навыков самостоятельных занятий и самоконтроля;
- включения занятий футболом в активный отдых и досуг.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения.**Оборудование и приборы:**

1. Отражающие стенки
2. Футбольные конусы
3. Стойки для обводки
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные)
5. Футбольные ворота
6. Макет футбольного поля с фишками
7. Переносная доска

Методические и учебные пособия:

1. Методические пособия
2. Наглядные пособия
3. Учебные пособия
4. Тактические схемы

Цифровые и информационные образовательные ресурсы:

1. Ноутбук
2. Учебные кинофильмы и видеоролики

Список используемой литературы.

Литература для педагога.

1. Авдюхов В.М. «Правила игры в футбол». Москва. 2001.
2. Адашквичене Э.И. «Методика обучения спортивным играм». Москва. 1992.
3. Андреев С.Н. «Мини-футбол в школе». Москва. 2008.
4. Лысова И.А. «Физическая культура». Москва. 2002.
5. Лысова И.А. «Тесты по физической культуре». Москва. 2002.
6. Мутко В.Л. «Мини-футбол игра для всех». Москва. 2008.
7. Министерство просвещения СССР. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». Москва. 1986.
8. Фурсова В.Н. «Методические рекомендации по руководству и контролю за физическим воспитанием учащихся общеобразовательных школ». Тамбов. 1995.

Литература для детей.

1. Блохин В.В. «Футбол». Учебное пособие. Москва. 2005.
2. Грудин Н.М. «Самостоятельные занятия по футболу». Москва. 2001.
3. Друзь Е.Н. «Хочу стать футболистом». Москва. 2000.