

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа № 160»**

**ул. Адмирала Нахимова, д. 6, г. Нижний Новгород, 603073,**

**тел. (831) 258-12-03, 258-12-12, факс (831) 258-15-51**

**e-mail: s160\_nn@mail.52gov.ru**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на педагогическом совете  Протокол № 1 от «31» августа 2022 г. | Утверждена  Приказом директора  от 01.09.2022 № 166/3-о |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

**физкультурно-спортивная направленность**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Возраст детей \_12 -17\_ лет  Срок реализации \_1\_\_год  Составитель:  Башкиров Владислав Львович  педагог дополнительного образования |

г. Нижний Новгород, 2022 год

**Пояснительная записка**

Образовательная программа «Футбол» разработана с учетом норм Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", а также Письма Министерства образования и науки российской федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у

занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации

движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время

значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является

привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** и оригинальность программы том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования процессе обучения. Она дает возможность заняться с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Цель** данной образовательной программы**:** оздоровление, физическое и

психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности;

формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим

занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

***Образовательные***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической

культуры и спорта – спортивные игры (футбол);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике футбола.

***Оздоровительные***

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ

жизни средствами футбола;

- развить основные физические качества;

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать

чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и

взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы*:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для детей 12 - 17 лет.

Сроки реализации программы 1 год

Занятия проводятся 3 раза в неделю 2 ч.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

Формы и режим занятий: 1 год – 216 часов из расчета 2 раза в неделю по 90 мин и 36 часов – подготовка к соревнованиям.

Форма организации детей на занятии: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Форма подведения итогов: практическое, комбинированное, соревновательное.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Количество часов (занятий)** | | | **Форма проведения промежуточной аттестации** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Введение. История футбола | 2 | - | 2 |  |
| 2 | Передвижение и остановка | - | 10 | 10 |  |
| 3 | Удары по мячу | 1 | 29 | 30 |  |
| 4 | Остановка мяча | 1 | 27 | 28 |  |
| 5 | Ведение мяча и обводка | 1 | 19 | 20 |  |
| 6 | Отбор мяча | 1 | 21 | 22 |  |
| 7 | Вбрасывание мяча | 1 | 11 | 12 |  |
| **8** | **Промежуточная аттестация** |  | **2** | **2** | **Сдача нормативов** |
| 9 | Игра вратаря | 1 | 19 | 20 |  |
|  | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | - | 16 | 16 |  |
| 10 | Тактика игры | 1 | 23 | 24 |  |
| 12 | Подвижные игры и эстафеты | - | 16 | 16 |  |
| 13 | Физическая подготовка | - | 14 | 14 |  |
| **14** | **Итоговая аттестация** | **-** | **2** | **2** | **Сдача нормативов** |
| 8 | Всего | **9** | **207** | **216** |  |

**36 часов – подготовка и участие в соревнованиях**

**Календарный учебный график**

**секции Футбол 12-17 лет, руководитель Башкиров В.Л.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел.**  **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** | **Форма контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение. История  футбола | 2 | 0 |  | Беседа, рассказ |
|  | **Передвижения и**  **остановки** | **0** | **10** |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |  | 10 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Удары по мячу** | **1** | **29** |  |  |
| **1** | Удары по неподвижному  и катящемуся мячу  внутренней стороной  стопы и средней частью  подъема | 1 | 5 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **2** | Удары по катящемуся  мячу внутренней частью  подъема |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **3** | Удары по неподвижному  мячу внешней частью  подъема |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **4** | Удары по катящемуся  мячу внешней стороной  подъема, носком |  | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **5** | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы |  | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **6** | Удары по летящему мячу серединой подъема |  | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **7** | Удары по летящему мячу серединой лба |  | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **8** | Удары по летящему мячу боковой частью лба |  | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **9** | Удары по воротам  различными способами на точность попадания  мячом в цель |  | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **10** | Угловой удар. Подача  мяча в штрафную  площадь |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Остановка мяча** | **1** | **27** |  |  |
| **1** | Остановка катящегося  мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 | 7 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **2** | Остановка катящегося  мяча внешней стороной  стопы |  | 6 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **3** | Остановка мяча грудью |  | 6 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **4** | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |  | 8 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Ведение мяча и обводка** | **1** | **19** |  |  |
| **1** | Ведение мяча внешней и  внутренней стороной  стопы по прямой, с  изменением направления  и скорости ведения  правой и левой ногой (без сопротивления  защитника) | 1 | 5 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **2** | Ведение мяча с  пассивным  сопротивлением  защитника |  | 6 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **3** | Ведение мяча с активным  сопротивлением  защитника |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **4** | Обводка с помощью обманных движений  (финтов) |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Отбор мяча** | **1** | **21** |  |  |
| **1** | Выбивание мяча ударом  ногой | 1 | 5 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **2** | Отбор мяча перехватом |  | 6 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **3** | Отбор мяча толчком плеча в плечо |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **4** | Отбор мяча в подкате |  | 6 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Вбрасывание мяча** | **1** | **11** |  |  |
| **1** | Вбрасывание мяча из-за  боковой линии с места и с шагом | 1 | 11 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Промежуточная аттестация** |  | **2** |  | **Сдача нормативов** |
|  | **Игра вратаря** | **1** | **19** |  |  |
| **1** | Ловля катящегося мяча | 1 | 3 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **2** | Ловля мяча, летящего  навстречу |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **3** | Ловля мяча сверху в  прыжке |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **4** | Отбивание мяча кулаком в прыжке |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **5** | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Выполнение**  **комбинаций из**  **освоенных элементов**  **техники перемещений и владение мячом** | **0** | **16** |  |  |
| **1** | Ведение, удар  (перемещение мяча,  остановка, удар по  воротам) |  | 16 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Тактика игры** | **1** | **23** |  |  |
| **1** | Тактика свободного  нападения | 1 | 3 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **2** | Позиционные нападения  без изменения позиций |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **3** | Позиционные нападения с изменением позиций |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **4** | Нападение в игровых  заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **5** | Индивидуальные,  групповые и командные  тактические действия в нападении и защите |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **6** | Двусторонняя учебная  игра |  | 4 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Подвижные игры и**  **эстафеты** | **0** | **16** |  |  |
| **1** | Игры и эстафеты на  закрепление и  совершенствование  технических приемов и  тактических действий |  | 8 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **2** | Игры, развивающие  физические способности |  | 8 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Физическая подготовка** | **0** | **14** |  |  |
| **1** | Развитие скоростных,  скоростно-силовых,  координационных  способностей,  выносливости, гибкости |  | 14 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **Итоговая аттестация** |  | **2** |  | **Сдача нормативов** |

**Оценочные и методические материалы**

Промежуточная аттестация проводится в январе - феврале, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Основными критериями оценки группы являются:

Промежуточная аттестация:

- тестирование физических качеств;

- контроль учета посещаемости;

- уровень освоения занимающимися элементов техники футбола.

Итоговая аттестация:

- диагностика физической подготовки;

- контроль учета посещаемости;

- уровень освоения занимающимися элементов техники футбола.

***Требования к уровню подготовки обучающихся***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Возраст (лет)** | | |
| **7-8** | **9-10** | **11-13** |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,1 |
| 2 | Бег 300 м (с) | 72 | 61 | 59 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 160 | 165 |
| 4 | Бег 30 м. с ведением мяча (с.) | 7,0 | 6,5 | 6,3 |
| 5 | Удар по мячу ногой на дальность (м.) | 25 | 35 | 45 |
| 6 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 7 - 8 | 10 | 12 |
| 7 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3 | 4 | 5 |
| 8 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) | 12,0 | 11,5 | 11 |
| 9 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 6 - 7 | 9 | 13 |

**Список литературы**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.

2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для

молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.

3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического

воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.

4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена

Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина

В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.

5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и

методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение,

2011 г.