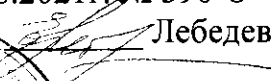




АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 17»

603137, город Нижний Новгород, улица Маршала Жукова, дом 18,
т. 466-17-64, 466-57-83, e-mail: school-n-17@yandex.ru

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «Гимназия №17»
от 30.08.2021г. № 396-О
Директор  Лебедева Е.Ф.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Футбол»**

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Батырбаев Руслан Наркисович,
учитель физической культуры,
первой квалификационной
категории

Нижний Новгород
2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Содержание
4. Учебный план
5. Тематическое планирование
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
7. Система оценки результатов освоения программы

1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 160 учебных часов в год, количество занятий в неделю – 2, длительностью 2 учебных часа.

Количество занимающихся – 15-20 человек. Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

В программе «Футбол» прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемам по данной специализации.

Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается на основе изучения способностей каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в коллективе.

Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием занимающихся и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьникам прививаются учения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у занимающихся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, у обучающихся 1-4 классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства, в том числе и соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы – развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
2. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
3. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
4. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
5. Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
6. Обучение основам техники и тактики игры;
7. Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она является комплексной и представляет собой взаимосвязь трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют школьники в возрасте от 7 до 10 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре в футбол.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередной;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений;
- приобретение опыта общения;
- формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

2. Планируемые результаты освоения программы

Ученик будет знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять ведение мяча правой и левой ногой;
- выполнять передачи внутренней частью стопы;
- выполнять остановку мяча внутренней частью стопы и грудью;
- выполнять удары по мячу всеми частями стопы удары по подвижному мячу;
- применять в игре технику ведения мяча, удары, тактику в нападении в защите.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- передачу мяча с остановкой и без остановки
- удары с различных точек
- ведение мяча с ударом
- передача мяча в паре с ударом по воротам
- удары мяча в движении
- обводка фишек с ударом по воротам
- удары по мячу головой.

3. Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (4ч.)

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль 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. Основы методики обучения игре футбол. Тренировки.

Решаются задачи обучения и совершенствования технических приёмов и тактических действий, развитие физических способностей, формирования знаний по теории и методики игры в футбол.

При освоении технических приёмов сначала акцентируется внимание на последовательности овладения структурой движения, затем — на деталях, способствующих качественному выполнению приёма. После этого начинается их совершенствование в различных комбинациях из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, при выполнении соревновательных игровых заданий, контрольных упражнений в игре.

При разучивании технических приёмов и тактических действий нецелесообразно делать большие перерывы между занятиями.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

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

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью (140ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка - 70 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с теннисными 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, эстафета 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 – 70 часов.

Описание технических приемов в передачах мяча, ведение.

Ведение мяча правой и левой ногой, с обводкой стоек в беге.

Передача мяча в паре за 30 сек. Различные передачи в парах низом или верхом.

Удары по подвижному мячу и не подвижному мячу.

Тактические действия в нападения, контратака от защиты. Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитников.

Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности (16 ч.)

1. Контрольные игры соревнования – 8 часов.

Мини-футбол, футбол 3х3, 4х4, 5х5.

2. Контрольные испытания – 8 часов.

- Передача мяча правой и левой ногой
- Остановка мяча правой и левой ногой
- Ведение мяча правой и левой ногой
- Передачи мяча в парах
- Передача мяча в движении
- Обводка стоек правой и левой ногой
- Удары по воротам со штрафной точки

4. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	4
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: - Общая и специальная физическая подготовка; - Основы техники и тактики игры.	140 70 70
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: - Контрольные игры и соревнования; - Соревновательная деятельность.	16 8 8
	Всего часов	160

5. Тематическое планирование

Раздел программы	Тема	Описание примерного содержания занятий	Кол-во часов
<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	<i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль</i>	Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениям. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	2
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i> <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Описание техники передачи мяча и остановки. Ведение мяча правой и левой ногой, обводка стоек. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с теннисными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут.	20

<i>Способы спортивно- тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Удары по мячу с 7м отметки. Удар со средней и дальней дистанции, удар по воротам после ведения, передачи мяча в парах.	2
<i>Способы спортивно- тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Передачи мяча в движении, обводка стоек, передача и остановка мяча от стены за 30 сек., штрафной удар.	2
<i>Физическое совершенствование со спортивно- оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i> <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Ведение мяча правой и левой ногой, с обводкой стоек. Передача мяча в движении в парах, с ударом по воротам, обводка стоек с ударом по воротам, передача мяча в паре без остановки, обводка стоек, удар по подвижному мячу, игра в стенку с ударом, игра в квадрат. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с теннисными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег 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.	60
<i>Знания о спортивно- оздоровительной деятельности</i>	<i>Правила соревнований, их организация и проведение. Основы методики</i>	Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу.	2

	<i>обучения игре баскетбол. Тренировки</i>	Проведение соревнований по футболу. Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения.	
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i> <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Тактические действия в защите. Опекать каждого игрока. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Отбор. Перехват. Тактические действия в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. 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.	40
<i>Способы спортивно-</i>	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Игра в футбол 3х3	4

<i>тренировочной деятельности</i>			
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Удар по воротам с 7 метровой отметки. Удар с дальней дистанции верхом и низом. Удар после ведения передачи мяча в парах.	2
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Игра в футбол 4х4. 5х5	4
<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности</i>	<i>Контрольные испытания</i>	Передачи мяча в движении, обводка стоек, передача остановка в паре, штрафной удар.	2
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</i>	<i>Основы техники и тактики игры</i> <i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Тактические действия в нападении: обыгрывания защитника: движение вправо и лево с ударом, обыгрыш защитника на замахе, перевод мяча на другой фланг. Удар с наката. 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, эстафета 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.	20

6. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения:

Практические – разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Методы использования слова – рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание. Оценка, команда, подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализация.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередной.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Материально – техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

7. Система оценки результатов освоения программы

Формы поведения шагов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

1. Контрольные игры и соревнования – 8 часов

Мини-футбол, футбол 3х3, 4х4, 5х5

2. Контрольные испытания – 8 часов

- Передача мяча правой и левой ногой
- Остановка мяча правой и левой ногой
- Ведение мяча правой и левой ногой
- Передачи мяча в парах
- Передача мяча в движение
- Обводка стоек правой и левой ногой
- Удары по воротам со штрафной точки

