

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Гимназия №2 им.А.М.Сайтиева»

Принято
Решением педагогического совета № 1
от «29» 08.2023г.



«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Гимназия №2 им.А.М. Сайтиева»
Х.С.Хайдарбиев
Приказ № 7 от «29» 08.2023г.
«Об утверждении ООП

Дополнительная общеразвивающая программа
кружка
«Здоровый образ жизни»
(футбол)
для обучающихся 8-9 классов
на 2023-2024 учебный год

Составил:

Исаев Х.С.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования составлена на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общей целью дополнительного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Направленность программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации - годичной.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Цель:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

1. Обучить технике и тактике игры в футбол.
2. Развивать морально -волевые качества.
3. Развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
4. Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футбол.
2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футбол и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» актуальна для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Сроки реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 1,5 часа, из них 80мин активной тренировки, 10 минут – теория. Время отдыха определяется индивидуально.

За год обучения общее количество часов составляет – 105 часов.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Формы занятий

Занятия включают в себя:

1. Организационную часть, которая обеспечивает наличие спорт-инвентаря: мячей и др.
2. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
3. Развитие физических качеств.
4. Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
5. Подвижные игры, эстафеты.

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча; удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Материально -техническая база

- 1) стандартные ворота (футбольные) 4 шт.
- 2) футбольные ворота 2x5 м 4 шт.
- 3) футбольные ворота 2x3 м 4 шт.
- 4) футбольные ворота 1,5x2 м 4 шт.
- 5) малые ворота 1 1 м 4 шт.
- 6) стойки для обводки 20 шт.
- 7) стойки для подвесных мячей 2 шт.
- 8) малые отражающие стенки 1x2 м 4 шт.
- 9) отражающая стенка 1 шт.
- 10) легкоатлетические барьеры 10 шт.

Инвентарь:

- 1) флажки угловые 20 шт.
- 2) конусы тренировочные
20 шт.
2x40 шт.
10 шт.
100 шт.
2 шт.
10 шт.
2 шт.
- 16 комплектов
- 3) комплект конусов
- 4) комплект барьеров
- 5) мячи футбольные
- 6) планшет магнитный
- 7) сетка для мячей
- 8) компрессор для накачивания мячей
- 9) игровая форма двух цветов

№	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1

8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».	1
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14	Подвижные игры.	1
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20	Товарищеская игра.	1
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
35	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
36	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
39	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
41	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
42	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1

43	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
44	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
45	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
46	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
47	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
48	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
50	Товарищеская игра	1
51	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
52	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
53	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
54	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
55	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
57	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
58	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
59	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
60	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
62	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
64	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
65	Прием мяча различными частями тела.	1
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
68	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом	1
69	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
70	Двусторонняя учебная игра.	1