МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. И. РЫБНИКОВА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО  Протокол № 1  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Глушко О.О./  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | Утверждено  Директор МБОУ «СОШ № 9 им. Рыбникова»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Гапонов Е.Н./  Приказ № 57/01-08  от 31.08.2023 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

Направление: физкультурно-спортивное

Нормативный срок освоения: 1 год

Руководитель: Никулин Иван Николаевич

2023

**Футбол**

**Краткое описание программы:** Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Цель:**укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддерживание высокой работоспособности.

**Полное описание программы:** Программа «футбол» в количестве 3-х часов в неделю рассчитана удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

* укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
* воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
* развитие основных двигательных качеств.

**Содержание программы учебно-тренировочной группы первого года обучения (мальчиков9-11 лет).**

***Знания о спортивно – оздоровительной деятельности.***

***Теоретические занятия****:*

***1.1*** ***Физическая культура спортивное движение в России***.

История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола.

Правовые основы физической культуры и спорта.

***1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся .***

Как влияют занятия физическими упражнениями на развитие всех систем организма

Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы организма

Влияние физических нагрузок на развитие восстановительной системы организма

Влияние физических нагрузок на развитие умственной системы

***1.3. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль****.*

Теоретические*занятия:*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий мини – футболом. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий футзалом

***1.4* *Основы методики обучения игре в мини – футбол.***

Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини – футбол. Описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом, ударов по мячу. Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований.

***1.5 Правила соревнований, их организация и проведение.***

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини – футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований.

***2.Физическое совершенствование со спортивной направленностью***

***2.1 Общая специальная физическая подготовка.***

*Практические занятия:*

Многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке.

Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения.

Одиночные и многократные кувырки вперед. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости: бег на 10-15 м из исходных положений сидя на полу, в стойке волейболиста, лежа на спине на полу и лицом вниз. Челночный бег. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой и левой рукой и ловля.

Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленной на наклонной раме на разной высоте.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.

Разнообразные прыжки на скакалке.

***2.2* *Основы техники и тактики игры в мини – футбол .***

*Практические занятия:*

Удары по не подвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнёру,

в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приёмы мяча; стоя, в

движении, обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные

удары, действия в нападении, действия вратаря; ловля мяча, передача мяча игрокам,

рукой, ногой. Удары по мячу головой. Подкаты, выбивание мяча, перехват мяча.

Подача мяча из аута

***3.Способы спортивно – тренировочной деятельности.***

***3.1Контрольные игры и соревнования.***

*Практические занятия:*

Подвижные игры « Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Эстафеты с бегом», «Борьба за мяч», контрольные игры по мини – футболу. Тренировочные игры в мини – футбол Проведение городских и внутри- школьных соревнований по мини – футболу.

Товарищеские встречи команд других школ.

Первенство школы по мини – футболу

**Планируемые результаты**

**освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия футболом

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

– знать об особенностях зарождения, истории футбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами футбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в футбол.