**Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Футбол»

разработана с учетом

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (пункт 9 ст. 2);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;

Устав ГБУ ЯО «Детский дом МХВ им. Винокуровой Н.Н.»

     Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест.  Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с  позиции гармоничного развития личности ребенка.  Футбол и хоккей как отдельные виды спорта совмещают в себе несколько направлений, наиболее важным из которых является общая физическая подготовка (ОФП) . Занятия ОФП является необходимым условием игры в футбол и хоккей. Они помогают развивать и поддерживать необходимую физическую форму, держать мышцы в постоянном тонусе,  позволяют подготовиться к занятиям футболом и хоккеем.

     Футбол и хоккей – игры универсальные. Они оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом и хоккеем совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как  умение подчинять личные интерес интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом и хоккеем – благодатная почва для развития двигательных качеств. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол и хоккей.

**Направленность программы**

  Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол-Хоккей» имеет

 **физкультурно-спортивную** направленность и рассчитана на развитие и оздоровление детей в ходе общей и специальной физической подготовке, а также коллективно-игровой деятельности. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма  и прежде всего опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистых и дыхательных систем.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и систему детей, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

**Актуальность программы**

 Данная программа  актуальна в современных условиях, так как каждому человеку важно знать, как сохранить и укрепить здоровье. Изучая программу, учащиеся научаться исследовать собственное  здоровье, разрабатывать и применять меры для сохранения и укрепления здоровья на практике. Курс данной программы развивает умение самостоятельно работать, владеть методами проектной деятельности, анализировать информационные источники и делать выводы, а это актуально в современном образовании.

Мотивирующий потенциал программы заключается в том, что она содержит знания, которые вызывают у учащихся познавательный интерес и представляю ценность для определения ими профиля обучения в старшей школе. Полученные знания способствуют формированию социально активной личности. Также программа актуальна в связи с возросшей популярностью футбола и хоккея в нашей стране.

**Новизна** заключается в том, что в  данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Отличительной  особенностью  программы:** «Футбол-Хоккей» является  то,  что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя.  В процессе обучения легко и естественно осваиваются  упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

**Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность подчеркивает прагматическую  важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

 Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога, спортивная тренировка, с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена.

 Принципы спортивной тренировки

Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

Принцип прогрессирования— наращивание нагрузок до максимальных величин.

Принцип непрерывности  тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации— выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.

Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Однако общая подготовка должна быть подчинена избранному виду спортивной деятельности, так как далеко не всякое соотношение общей и специальной подготовки способствует росту спортивных результатов.

Тренировка является приспособлением человека к конкретным условиям деятельности, которые различны в разных видах спорта.

Чем более подготовлен спортсмен, тем ближе к реальным должны быть условия деятельности на тренировочных занятиях. Кроме того, применительно к соревновательной деятельности адекватность тренировочного процесса состоит в адаптации спортсмена к психическому напряжению.

Мера соотношения общей и специальной подготовки определяется задачами тренировочного периода и этапа. В целом следует придерживаться правила, согласно которому чем ближе соревнование, тем большую долю времени должна занимать специальная подготовка. В тренировке новичков объем общей подготовки должен быть сравнительно большим.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы**

 Возраст детей с 7-10 лет.

**Наполняемость в группе составляет:**

1-год обучения – до 8 человек

2-год обучения – до 10 человек

3- год обучения – до 12 человек

4- год обучения -  10-12 человек

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

1 год -  учебная нагрузка – 6 часов в неделю.

 2-4 год – учебная нагрузка 6 часов в неделю.  Установленная продолжительность учебного часа составляет  45 минут. Продолжительность времени отдыха между занятиями 10 минут.

1 год обучения -   144 часа;

2,3 год обучения -216 часов;

4,  год обучения - 216 часов;

**Цели и задачи программы**

**Цель:**  Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия футболом и хоккеем.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

-Обучить основным и специальным элементам игры в футбол и хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.

-Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредствам подготовительных игр и соревнований;

- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

***Развивающие:***

- Выявить особенности физического развития обучающихся;

-Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;

-Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой ;

-Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

-Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в футбол и хоккей;

***Воспитательные:***

- Воспитывать  у ребенка культуру поведения в коллективе;

-Воспитывать нравственные качества у ребенка;

-Способствовать  социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

**Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся в группах от 8 до 10 человек.

***1. Мониторинговые:***

А) тестирования;

Б) товарищеские матчи;

В) Соревнования;

***2. Обучающие:***

А) Учебные занятия;

Б) тренировочные занятия;

В) технико-тактические занятия;

Г) Просмотр видеозаписей.

***3. Развивающие:***

А) Дискуссии;

Б) Игровые занятия;

В) Экскурсии, посещение футбольных и хоккейных матчей команд мастеров.

**Приложение 6**

**Список литературы для педагога:**

* Андреев С.Н.  Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.
* Голомазов С. «Теория и практика футбола»., 2004г.
* Клусов Н.П.,  Цуркан А.А., «Стадионы во дворе». , 1984г.
* Козловский  В.И.. «Подготовка футболистов».1978 г.
* Колоднецкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В.- «Внеурочная деятельность учащихся» - Футбол.-2011г.
* Рогальский Н.,  Дегель Э., Футбол для юношей, 1971г.
* Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. , 1982г.
* Чанади А.,  Футбол. Техника. , 1978г.
* Чирва В.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»., 2001г.
* Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС ,1991г.
* Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Терра- Спорт, 2000г.
* Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М,:Б и.,1983г.
* Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
* Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
* Жариков Е.С., Шигаев А.С..Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.
* Колосков В.И.,Климин  В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.-ФиС, 1981г.
* Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.-М.:Б.и.,1971г.
* Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
* Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
* Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
* Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г

 **Список нормативной литературы**

* Конституция Российской Федерации
* .Конвенция о правах ребенка;
* Гражданский кодекс Российской Федерации;
* .Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* .Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
* ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
* «Программа модернизации образования в РФ до 2017 года»
* Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» № 761 от 01.06.2012.
* Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008.
* Постановление  от 4 июля 2014 г. N 41 об  утверждении  САНПИН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций  дополнительного образования детей".
* «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014   № 1726-Р

**Список литературы для детей**

* Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
* Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1979г.
* Цицирин Б.Я,  Лукашин Ю.С., Футбол. М. «Физкультура и спорт» 1982, г. 2-ое исправленное  и дополнительное издание, - 207 с.,  - (Азбука спорта).
* Букатин А.Ю.,Колузганов В.М. Юный хоккеист. –М,:ФиС, 1986г.
* Горский Л. Тренировка  хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
* Майоров Б.А. Хоккей для юношей.М.:ФиС, 1968