

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Спортивные игры, как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности, и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. К новым, стремительно развивающимся для России спортивным играм, относится американский футбол.

Программа «Американский футбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Американский футбол” имеетфизкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурная, т.е. 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.

**Актуальность программы.**

Американский футбол это новый и интересный для России вид спорта, который развивается и привлекает все больше людей. Благодаря своей простоте играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, игра интересна для любого возраста, несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей спортивных игр.

Выбор спортивной игры – американский футбол – определился новизной, желанием популяризовать эту игру, доступностью учебно-материальной базы школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий американским футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель программы -** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий американским футболом.

**Задачи:**

Обучающие:

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (американский футбол);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить обучающихся технике и тактике американского футбола.

Развивающие:

* развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в американский футбол;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

* воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* прививать культуру общения в коллективе, взаимоуважения;
* приобщать к здоровому образу жизни.

**Способы проверки результативности.**

Способом проверки результата обучения является повседневное, систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

**Формы подведения итогов.**

Основной показатель работы секции по американскому футболу - выполнение в конце первого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН   
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Название тем** | **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Комплектование | 4 |  |  |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 20 | 3 | 17 |
| 3 | Специальная подготовка | 20 | 5 | 15 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 5 | 15 |
| 5 | Тактика игры | 37 | 5 | 32 |
| 6 | Учебные игры | 37 | 5 | 32 |
| 7 | Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 |
|  | Общее количество часов в год | 144 | 26 | 114 |

**содержание программы 1 года обучения**

1. **Вводное занятие**

**Теория.**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в американский футбол.

Развитие американского футбола в России.

Инвентарь и оборудование для игры в американский футбол.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях американским футболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

**Практика**. Игра «Гавайский футбол».

1. **Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях американским футболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка.

**Практика.**

Подвижные игры: флаг-футбол.

ОРУ: подъем в сед из положения лежа.

Бег: бег 40 м, челночный бег, бег треугольником.

Упражнения на координационной лесенке.

Метания.

**3. Специальная подготовка**

**Теория.** Гигиенические требования к занимающимся спортом**.** Профилактика травматизма в спорте. Правила игры в американский футбол.

**Практика**

* упражнения для развития скорости;
* упражнения для развития силы;
* упражнения для развития выносливости;
* упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
* упражнения для развития внимания и быстроту реакции;
* упражнения для развития гибкости.

**4.Техническая подготовка**

**Теория.** Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки. Техническая подготовка.

**Практика**

* техника ловли мяча;
* упражнения для развития ловкости рук с мячом;
* передвижения футболиста;
* стойка футболиста;
* основные виды передачи мяча;
* срывание напоясных флагов;
* маршруты;
* броски футбольного мяча.

**5. Тактика игры**

**Теория.** Понятие тактики. Основы комбинации для игры и техническая подготовка. Позиции игроков и их игровые названия.

**Практика.**

* бросок мяча;
* ловля мяча;
* вкладки, выносы мяча;
* откидки мяча;
* маршруты;

**6. Учебные игры**

**Теория.** Установка на игру и разбор результатов игры.

**Практика.** Игры:

* игра защитника против атакующего»;
* игра атакующего против защитника».

**7. Итоговое занятие**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Спортивные соревнования турниры секции.

К концу 1 года обучения обучающиеся:

должны знать:

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* значение правильного режима дня юного спортсмена;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в американский футбол;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила использования спортивного инвентаря;
* правила проведения соревнований.
* должны уметь:
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
* провести специальную разминку для футболиста;
* применять основные приемы в игре.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Тема программы** | **Форма организации и проведения занятия** | **Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса** | **Вид и форма контроля, форма предъявления результата** |
| **1** | Общие основы американского футбола  ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  Конспекты занятий для педагога. | Входной зачетные игры внутри группы, тестирование по правилам игры |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |
| **3** | Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Зачет, тестирование,  контрольные игры |
| **4** | Техническая подготовка  футболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры,  соревнование |
| **5** | Игровая подготовка | Командная | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Учебная игра,  соревнование |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**

**Теоретические материалы - разработки**

Инструкции по охране труда на занятиях американским футболом.

Положение о проведении школьного турнира по американскому футболу.

Тесты физической подготовленности по ОФП.

**Дидактические материалы**

Видеоряд и презентации упражнений по американскому футболу;

Презентации общеразвивающих упражнений для разминки;

Схемы и плакаты освоения технических приемов в американском футболе;

«Правила игры в американский футбол».

Видеозаписи выступлений учащихся.

«Правила судейства в американском футболе».

**Методические рекомендации**

Рекомендации по организации безопасного ведения игры.

Рекомендации по организации подвижных игр.

Рекомендации по организации турниров по американскому футболу.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Спортивный инвентарь и оборудование:

* мяч для американского футбола;
* набивные мячи;
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
* секундомер;
* гимнастические скамейки – 5-7 штук;
* координационная лесенка;
* фишки;
* гимнастические маты – 8 штук;
* гимнастическая стенка;
* волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч;
* теннисные мячи.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Баррер С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок. – М.:  Альпина Паблишер., 2015.
2. Рид Д., Тренерство юных флаг-футболистов. Аламо. Калифорния.: Self Publisher., 1999.
3. Франц А. Побеждаем во флаг-футбол. Защита. – М.: ФиС., 1979.

Чемнес Д.Обучение детей флаг-футболу. – USA:. 2005

**ЦОРЫ**

1. Официальный сайт Национальной футбольной лиги: [Основная страница](http://www.nfl.com/)
2. Официальный сайт Национальной футбольной лиги: [NFL.com: История НФЛ в хронологии](http://www.nfl.com/history/chronology/)
3. Официальный сайт Национальной футбольной лиги: [NFL.com: обзор правил игры](http://www.nfl.com/rulebook/digestofrules)
4. Сайт [Американский футбол](http://www.americanfootball.ru/) — сайт Детской лиги американского футбола
5. Сайт [Федерация американского футбола России](http://www.fafr.ru/) — сайт ФАФР
6. Сайт «[NFLrus.ru: Американский футбол по-русски](http://www.nflrus.ru/)» — Новости НФЛ, публицистика.
7. Сайт [«Footballnuts.ru»](http://www.footballnuts.ru/) — информационно-аналитический сайт, посвященный американскому футболу в США и в мире.
8. [NFL24.ru: Российский сайт об американском футболе](http://www.nfl24.ru/) — информационно-публицистический сайт, посвященный американскому футболу.
9. [Раздел американского футбола на портале SportLook](http://www.sportlook.ru/american-football/) — новости, аналитика и публицистика, посвященные НФЛ, студенческому футболу и американскому футболу в России.
10. Сайт [rookies.ru — все об Американском футболе](http://www.rookies.ru/) — новости, интервью, информационные статьи.