

Муниципальная казенная образовательная организация дополнительного образования детско-юношеский центр «Факел» пгт Нагорск Кировской области

**Программа дополнительного образования
«Футбол»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

пгт Нагорск, 2024 г.

Программа физического воспитания учащихся по футболу имеет физкультурно-спортивную направленность и оказывает содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Нормативно-правовая база.

- Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утверждена заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Направленность программы физкультурно-спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы: футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Отличительная особенность программы состоит в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет детям не только удовлетворить сформировавшиеся потребности, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, а национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества и подготавливают к выходу в большой мир.

Формы обучения – очная

Объем программы – Программа дополнительного образования по футболу рассчитана на 36 часов.

Уровень освоения программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма занятий по количеству детей *фронтальная*, по способу коммуникации – лекция, просмотр фильмов, мастер-класс, практикум, практические и творческие задания, иллюстративные упражнения, направленные на формирование знаний обучающихся.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, наполняемость группы 25 обучающихся.

Продолжительность занятий устанавливается локальным нормативным актом и составляет 40 минут.

Формы и методы организации занятий.

Формы организации детей на занятии: индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Форма выявления конечного результата: участие в соревнованиях по футболу на районном уровне.

Основные принципы программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

- доступности (использование здоровые сберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (школьников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

2 Цель и задачи программы:

Цель программы - разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному овладению техническим приёмам. **развивающие:**
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебный план

№ п/п	тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	История футбола	1	1		Опрос
2	Передвижения и остановки	4	1	3	Зачет
3	Удары по мячу	4	1	3	Зачет
4	Остановка мяча	4	1	3	Зачет
5	Ведения мяча и обводка	4	1	3	Зачет
6	Отбор мяча	4	1	3	Зачет
7	Вбрасывание мяча	2	1	1	Зачет
8	Игра вратаря	3	1	2	Зачет
9	Выполнение комбинация из освоенных двигательных действий	3	1	2	Спортивная игра
10	Тактика игры	3	1	2	Спортивная игра
11	Подвижные игры и эстафеты	2		2	Спортивная игра
12	Физическая подготовка	2		2	Зачет
	ИТОГО	36	10	26	

Содержание

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	Выполнение комбинаций из освоенных	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

	элементов техники перемещений и владение мячом	
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы деятельности
1	Введение. Техника безопасности. История футбола	1	Лекция. Беседа.
	Передвижения и остановки		
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Удары по мячу		
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъема	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

7	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Остановка мяча		
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Остановка мяча грудью	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Ведение мяча и обводка		
14	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
16	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
17	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Отбор мяча		
18	Выбивание мяча ударом ногой	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.

			Учебная игра.
19	Отбор мяча перехватом	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Отбор мяча в подкате	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Вбрасывание мяча		
22	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Игра вратаря		
23	Ловля катящегося мяча	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
24	Ловля мяча, летящего навстречу	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
25	Ловля мяча сверху в прыжке	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
26	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом		
27	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Тактика игры		
28	Тактика свободного нападения	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

29	Позиционные нападения без изменения позиций	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
30	Позиционные нападения с изменением позиций	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
31	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
32	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
33	Двусторонняя учебная игра	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Подвижные игры и эстафеты		
34	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Игры, развивающие физические способности	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	Физическая подготовка		
36	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Планируемые результаты:

Планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие интереса к спортивным играм.

Условия реализации программы:

для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованием чтобы реализовывать проведение секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованием. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту.

Формы аттестации:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Оценочные материалы:

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Материально-техническое обеспечение: ворота футбольные, мячи футбольные, стойки для обводки.

Основными формами образовательной деятельности являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Список литературы

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.