МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 0,5 года

Автор-составитель:

Косенкова Людмила Александровна

тренер-преподаватель

с.Байкалово,

2023 год

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** Программа относится к физкультурно - спортивной направленности.

**Актуальность программы:**

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726- р)
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»
* Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03. 2018 №162-Д «Об утверждении Концепции Развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года»
* Приказ Министерства Образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей В Свердловской области»
* Приказ Минспорта России от 16.11.22г № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»
* Устав МБУ ДО «Байкаловская СШ»

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности, которая необходима человеку для сохранения здоровья. Современные дети и подростки часто ведут мало подвижный образ жизни, тем не менее, движение особенно важно для растущего организма. Физическая культура в целом и футбол в частности являются важными частями системы воспитания и оздоровления. У детей, увлекающихся футболом, вырабатывает навык вести здоровый образ жизни, формируются морально-волевые качества. Занятия развивают в учащихся целеустремленность, ответственность и другие морально-волевые качества. Участие в соревнованиях воспитывает любовь к своей малой родине, желание достойно представить своё село, свой район. Беседы об отечественных великих футболистах прошлого и современности формируют чувство патриотизма.

**Отличительные особенности программы:**

В отличие от типовой программы данная программа подразумевает использование на каждом занятии упражнений из разных разделов. Смена деятельности, необходимая в данном возрасте, позволяет сохранять устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся, закреплять и совершенстовать соответствующие двигательные навыки.

**Адресат:** дети8-16 лет, желающие заниматься футболом, имеющие допуск врача.Группы формируются с учетом возраста и физической подготовки детей. Девочки зачисляются в группу мальчиков – их ровесников либо в группу мальчиков младшего возраста. При достаточном количестве желающих может формироваться отдельная группа для девочек.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 9 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 3 часа (1 час теории и 2 часа практики).

**Объем и срок реализации программы:** 1 полугодие **-** 147 часов

**Особенность организации образовательного процесса:** программа реализуется по традиционной модели и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение первого полугодия

**Уровень программы:** базовый

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, возможно использование дистанционных технологий.

**Перечень видов занятий:** теоретические занятия (беседа, лекция, просмотр видео и т.д.), практические занятия, соревнования.

**Перечень форм подведения итогов реализации программы**: сдача нормативов по общей физической подготовке и технической подготовке для спортивной дисциплины «мини-футбол»

**Цель и задачи программы**

**Цель:** Подготовка к переходу на обучение по спортивной программе «Футбол», «Мини-футбол»

**Задачи**:

*Обучающие:*

* формировать знание техники безопасности и знание основных правил физической деятельности;
* формировать знание основных правил игры в футбол и мини-футбол;
* формировать знание и умение выполнять основные упражнения разминки;
* развивать физические качества (выносливость, быстрота, ловкость и др.);
* формировать знание и умение выполнять технические действия игры в футбол (прием, ведение, передача мяча).

*Развивающие:*

* развивать умения самостоятельно определять цели своего обучения и проводить рефлексию своей деятельности;
* развивать коммуникативные умения;

*Воспитательные:*

* формировать самостоятельность, ответственность, дисциплинированность;
* формировать доброжелательность, вежливость и другие нравственные качества;
* формировать упорство, целеустремленность и другие волевые качества;
* формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
* развивать потребности в саморазвитии.

## Содержание программы

## Учебный (тематический) план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 37 | 4 | 33 | Анализ качества выполнения упражнений,  анализ динамики уровня физической подготовки |
| 2 | Изучение и совершенствование техники игры в футбол | 40 | 2 | 38 | Анализ качества выполнения упражнений |
| 3 | Изучение и совершенствование тактических навыков игры в футбол | 30 | 3 | 27 | Индивидуальный и командный анализ |
| 4 | Учебные тренировочные игры | 37 | 5 | 32 | Индивидуальный и командный анализ |
| 5. | Массовые спортивные мероприятия и соревнования | 3 | 1 | 2 | Мониторинг участия в мероприятиях |
|  | Всего | 147 | 15 | 132 |  |

**Содержание учебного тематического плана**

**1. Общая физическая подготовка:**

**Теория:** Техника безопасности на спортивных объектах. Правила занятий физической культурой и спортом. Правила разминки. Гигиена. Режим дня. Правильное питание. Великие спортсмены как пример для подражания. Правила сдачи комплекса ГТО.

**Практика:** Упражнения разминки. Подвижные игры. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости.

**2. Изучение и совершенствование техники игры в футбол**

**Теория:** Понятие о частях стопы, которые используются при работе с мячом в футболе. Правила передачи мяча разными частями стопы. Правила остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Удары по воротам. Правила остановки летящего мяча. Правила ведения мяча разными способами. Правила введения мяча в игру в футболе. Азы жонглирования мяча стопой, коленом. Удары по мячу головой.

**Практика:** Передача мяча разными частями стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Прием летящего мяча. Ведения мяча разными способами. Вбрасывания. Разные виды приема и передачи мяча в движении. Упражнения на развития технических умений игры в футбол. Жонглирование мяча стопой, коленом. Удары по мячу головой.

**3. Изучение и совершенствование тактических навыков игры в футбол**

**Теория:** Основные понятия, связанные с тактикой футбола: центр, левый и правый фланг, вратарская зона. Основные амплуа игроков: вратарь, защитник, нападающий и их функции.

**Практика:** Упражнения на развитие тактических навыков в футболе.

**4. Учебные и тренировочные игры**

**Теория:** История футбола.Отличия футбола и мини-футбола. Основные правила игры в футбол и мини-футбол. Аут, свободный удар, штрафной удар, пенальти.

**Практика:** удары по воротам, учебные и тренировочные игры.

**5. Соревнования**

**Теория:** Правила проведения соревнований (приветствия, судейство и т.п), виды соревнований (турнир, чемпионат).

**Практика:** участие в соревнованиях.

## Планируемые результаты

*а) метапредметные результаты:*

* развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения;
* развитие умения объективно оценивать результаты собственной деятельности;
* развитие умения участвовать в совместной деятельности и развитие других коммуникативных умений;
* формирование серьезного отношения к правилам техники безопасности.

*б) личностные результаты:*

* формирование самостоятельности, ответственности, дисциплинированности;
* формирование доброжелательности, вежливости и других нравственных качеств;
* формирование упорства, целеустремленности и других волевых качеств;
* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
* формирование активной жизненной позиции и развитие потребности в саморазвитии.

*в) предметные:*

* знание техники безопасности во время занятий спортом;
* знание основных правил физической деятельности;
* знание основные правил игры в футбол и мини-футбол;
* знание и умение выполнять основные упражнения разминки;
* развитие физических качества (выносливости, быстроты, ловкости и др.);
* знание и умение выполнять технические действия игры в футбол (прием, ведение, передача мяча).

## Организационно-педагогические условия

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Основные характеристики образовательного процесса** |  |
| 1 | Количество учебных недель | 35 |
| 2 | Количество учебных дней | 49 |
| 3 | Количество часов в неделю | 9 |
| 4 | Количество часов | 147 |
| 5 | Количество недель в I полугодии | 17 |
| 6 | Количество недель во II полугодии | 0 |
| 7 | Начало занятий | 4 сентября |
| 8 | Каникулы | нет |
| 9 | Выходные дни | 4 ноября |
| 10 | Окончание учебного года | 30 декабря |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое и методическое обеспечение программы:**

* физкультурный зал, стадион с футбольными воротами;
* спортинвентарь: мячи по числу обучающихся в группе, сетка для переноса мячей – 1 шт, насос для накачивания мячей – 1 шт, фишки – 1 набор, координационная лесенка – 1 шт, манишки – 7 шт;
* техническое средство обучения (ноутбук, мультимедиа); Интернет.

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель по футболу;

**Методические материалы:** подборка видеосюжетов, фильмов, фрагментов игр по теоретическим темам программы

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Форма аттестации разработана на основании Приказа Минспорта России от 16.11.22г № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»» и предполагает возможность перехода на разные этапы спортивной подготовки. Не достижение минимальных показателей говорит о неосвоении программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Единицы измерения | Норматив до года обучения на этап нач.подготовки | | Норматив свыше года обучения на этап нач.подготовки | | Норматив для учеб.-трен. этапа | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 100 | 90 | 110 | 105 | 160 | 140 |
| 2. | Бег на 10 метров с высокого старта | с | 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 | 2,20 | 2,30 |
| 3. | Бег на 30 м | с | - | - | - | - | 5,40 | 5,60 |
| 4. | Челночный бег 5х6 м | с | 12,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 | - | - |
| 5. | Челночный бег 3х10 | с | - | - | - | - | 8,70 | 9,00 |
| 6. | Челночный бег 104 м с высокого старта (2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | - | - | - | - | 29,4 | 32,6 |
| 7. | Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами | см | - | - | - | - | 20 | 16 |

**Список литературы**

*Для педагогов*

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.,2010. - 249 с.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) - М: Олимпия, 2007 г – 113 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (10-12 лет) - М: Олимпия, 2007 г – 208 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2005. – 224 с.
5. Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами футбола» ДЮСШ по футболу «Мирас» г.Казань. [электронный ресурс] https://edu.tatar.ru/upload/images/filesf

*Для родителей*

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.: Из-во «Феникс», 2001 – 320 с.

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001 – 255 с.

3. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.: Из-во Дом ХХI века Рипол Классик, 2007 – 192 с.

4. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б: из-во Корона-принт, 2012 – 320 с.