МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Направленность: физкультурно-спортивная  Уровень: базовый  Возраст обучающихся: 10-14 лет  Срок реализации: 1 год |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель: тренер-преподаватель  Короленко Дмитрий Владимирович |

с. Байкалово

2023

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "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 Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* 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" .
* Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность**, данной программы является, что в настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;

- коммуникабельность (социальный аспект);

- способность быстро принимать решения.

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 школьников.

**Отличительные особенности** данной программы является, что на занятиях на стартовом этапе учитывается, что мальчики 10-14 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому применяется индивидуальный подход к занимающимся. Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

**Адресат общеразвивающей программы** предназначен для футбольного кружка учреждений дополнительного образования и предусматривает изучение «базового» уровня группой 10-15 детей, в возрасте 10-14 лет, Возрастные особенности детей младшего школьного возраста требуют использования игровой формы деятельности. Поэтому игровой метод имеет ряд преимуществ. Игра — естественное состояние, потребность детского организма, средство общения в совместной деятельности детей, она создает положительный эмоциональный фон.

При проведении занятий следует ориентироваться на наиболее активных детей, однако надо стремиться к тому, чтобы основная масса занимающихся также усваивала данный материал. На последнем занятии проводиться итоговое занятие, на котором рассматриваются достижения каждого учащегося.

Обучение футбольной игре является сложным и трудоемким процессом. Поэтому очень важно довести до сознания детей то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьёзных результатов в футболе. Эту мысль педагог должен постоянно подчёркивать во время занятий в кружке. Программа занятий по футболу предусматривает в кратном, описательном виде усвоение основ знаний по теории и практике игры в футболе. Наряду с теоретическими знаниями обучаемые должны приобрести опыт практической игры, выступая в различных спортивных соревнованиях.

Наряду с этим в кружке ведётся работа по правильной организации досуга детей, воспитанию у них активности, развитию норм и принципов нравственного поведения.

**Режим занятий;** На базовом уровне занятия проходят 2 раза в неделю, по 2 часа, с перерывом между занятиями 10 минут.

**Объем общеразвивающей программы;** продолжительность образования на стартовом уровне 144 часа

**Срок освоения общеразвивающей программы: 1** год

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

**Уровневость: «**стартовый », «базовый» и «продвинутый» уровни.

1 «Стартовый уровень». Предполагает - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

2 «Базовый уровень». Предполагает улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

3 «Продвинутый уровень». Предполагает специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд

**Формы обучения:** групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** беседа, лекции, мастер классы, практические занятия, соревнования и т.д.

**Формы подведения результатов:** беседа, мастер класс, практическое занятие, соревнование и на их основание присвоение спортивных разрядов.

**Цели: «стартового уровня»**

1. Развитие самостоятельности.

2. Заложение основы гармоничного развития детей и расширить их представление об окружающем мире, приобщить детей к общечеловеческим и культурным ценностям

3. Социально-личностное развитие ребенка и его творческие способности посредством обучения игре футбол

**Задачи:** «стартового уровня»

1. Обучить основам футбольной игры;

2. Развить стремления детей к самостоятельности, расширение кругозора;

3. Привить любовь к занятиям спорта и к футболу в частности.

4. Познакомить учащихся с историей зарождения и развития футбола в Мире и нашей страны;

**Цели: «базового уровня»**

1. Воспитать и развить такие качества как настойчивость, целеустремленность, находчивость, внимательность, уверенность, волю, трудолюбие, чувство коллективизма;
2. Физическое развитие личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игры в футбол.

**Задачи: «базового уровня».**

Развить способность к самооценке и самоконтролю.

Воспитать отношение к футболу как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную направленность;

-прививание спортсменам понимания того, что эффект обучения и совершенствования в наибольшей степени зависит от систематичности обучения. Бессистемные занятия не позволят им вырасти в квалифицированных игроков;

-закладку фундамента физической подготовленности и развития координационных способностей;

- обучение базовым техническим элементам и простейшим игровым приемам;

- приобретение соревновательного опыта.

**Цели: «продвинутого уровня»**

1. Подготовка квалифицированных спортсменов (получение спортивного разряда)

**Задачи:** **«продвинутого уровня».**

1. выявление у обучающихся навыков, необходимых для игроков разного амплуа;
2. Выработать у детей умение применять полученные знания в практической игре.

**Учебно-тематический план на первый год обучения (144 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации и/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Правила игры | 2 | 2 |  | Контрольная работа. |
| 2 | История развития футбола в мире и в России | 2 | 2 |  | Контрольная работа. |
| 3 | Общая физическая подготовка | 40 |  | 40 | Контрольная работа. |
| 4 | Техническая подготовка | 46 | 2 | 44 | Контрольная работа. |
| 5 | Учебная двусторонняя игра | 12 |  | 12 | Контрольная работа. |
| 6 | Тактическая подготовка | 10 | 4 | 6 | Контрольная работа. |
| 7 | Участие в соревнованиях | 20 |  | 20 | Результаты |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 8 |  | 8 | Контрольная работа. |
| 9 | Выполнение контрольных нормативов | 4 | 2 | 2 | Контрольная работа. |
| 10 | Итого | 144 | 12 | 132 |  |

**Содержание.**

1. Изучение правил игры в футбол. Правила техники безопасности при игре.
2. История возникновения футбола и развитие его в России. Познавая историю и развитие футбола, учащиеся развиваются как в плане культуры, так и эстетически.
3. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
4. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнять удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные 22 движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
5. Учебные двусторонние игры проводятся регулярно в учебных целях, незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий в нападении, в защите.
7. Участие в соревнованиях. Желание соревноваться выражено в подростках особенно ярко. Футбол дает такую возможность. Учащиеся соревнуются не только между собой, но и участвуют в районных и городских соревнованиях, где выполняют спортивные разряды.
8. Восстановительные мероприятия – одна из важных составляющих в футболе. Правильные восстановительные мероприятия помогают футболисту избежать серьезных травм и стабильно демонстрировать хорошую игру.
9. Выполнение контрольных нормативов. В конце учебного года учащимся предлагаются для проверки их знаний контрольные задания, по пройденным темам данного года подготовки.

**Планируемые результаты обучения.**

***Личностные результаты:***

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Метапредметные результаты:***

- перерабатывание полученной информации: наблюдение и умение делать самостоятельные выводы;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

***Предметные результаты:***

- обогащение двигательного опыта;

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;

- умение делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи;

- умение добывать новые знания: находить необходимую информацию в предложенной литературе.

**Материально-техническое обеспечение.**

**Специализированные площади:**

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной работы;

2 Игровой зал;

3. Тренерская комната;

4. Методический класс, оборудованный современной аппаратурой;

5. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

**Оборудование:**

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;

2. футбольные ворота 2х5 2 шт;

3. футбольные ворота 2х3 2шт;

4. футбольные ворота 1,5х2 2шт;

5. стойки для обводки 20 шт;

6. отражающие стенки 2шт;

7. легкоатлетические барьеры 10шт.

8. координационная лестница 4 м 1 шт

**Инвентарь:**

1. флажки угловые;

2. конусы тренировочные;

3. комплект конусов;

4. комплект барьеров;

5. мячи футбольные;

6. планшет магнитный;

7. сетка для мячей;

8. компрессор для накачивания мячей;

9. игровая форма двух цветов.

**Информационное обеспечение**

Педагог обеспечивается необходимыми методическими и учебными пособиями по каждой из тем теоретической части учебно-тематического плана (см. список литературы).

Для работы по практической части учебно-тематического плана учащиеся обеспечиваются бланками, протоколами, таблицами, схемами и т.п., а также комплектом картотек практических заданий по всем теоретическим темам учебно-тематического плана, соответствующим годам обучения.

**Кадровое обеспечение**

27 июня 2016 года закончил обучение в Екатеринбургском колледже физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» г. Екатеринбург и получил специальность педагога по физической культуре и спорта.

**Форма аттестации и контроля**

Сентябрь - проверка, какие есть знания (на основе выполнения общеразвивающих упражнений и простых технических приемов в футболе).

Январь – проверка знаний (на основе выполнения общеразвивающих упражнений и простых технических приемов в футболе)

Май - итоговая аттестация (проведение контрольных испытаний по всем разделам, изученных в учебном году).

**Список литературы для педагога.**

1. Чанади А. Футбол. Тренировка. М.: «ФиС», 1985.

2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа

подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. –272 с.

3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных

играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировкахюных

футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – 212 с.

5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.:

Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап(11–12 лет) – 204

с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.]

**Список литературы для учащихся.**

1. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11

лет/М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»:

ООО» Издательство Астрель», 2006.

2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/

М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО»

Издательство Астрель», 2006.