Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Ухоловского муниципального района
Рязанской области

Утверждена *на заседании*
Педагогического совета
протокол № 01 от 01.09.2022 г.

Утверждена
приказом директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Ухоловского муниципального района Рязанской области
Приказ № 172 от 01.09.2022 г.
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
Т.Н. Дворянкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Год разработки – 2020 г
Доработана в 2021 г

р.п. Ухолово, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка……. 2
1. Направленность программы…… **2**
2. Актуальность программы…… **2**
3. Педагогическая целесообразность программы…… **3**
4. Отличительная особенность программы…….. **3**
5. Адресат программы…… **4**
6. Объем и сроки освоения программы…….. **4**

II. Цель программы……... 5
III. Задачи…….. 5
IV. Планируемые результаты……. 5
V. Форма и способы проверки результативности образовательного процесса……. 8

VI. Учебный план ……...8
VII. Содержание учебного плана ……..9.
Материально-техническое обеспечение…….. 14
XIII. Информационное обеспечение……...14
1.Интернет-ресурсы……..**15**
2.Литература……..**15**

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

1.Направленность

Направленность программы – физкультурно-спортивная, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

2. Актуальность программы

Занятия «Футболом (мини-футболом)» способствуют развитию и совершенствованию у обучащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, футбол (мини-футбол), как спортивная, контактная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащихся, расширить информированность в области оздоровления и развития организма

3. Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная образовательная программа «Футбол (мини-футбол)» аккумулирует в себя современные педагогические методики формирования лидерских качеств в процессе коллективной деятельности, привитие чувства взаимопомощи и товарищества в процессе соревновательной деятельности, создает благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями. педагогической. Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

4. Отличительные особенности программы

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится *личностноориентированный и компетентностный подход.* Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

5.Адресат программы

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 7-17 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования, в течение всего календарного года. Кандидат для обучения обязан предоставить справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий в объединении.

6. Объем и сроки освоения программы

Программа «Футбол» рассчитана на 1 год обучения. Объём учебного времени составляет 76 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Форма обучения - очная. Формы организации занятий: групповая; индивидуально-групповая; индивидуальная; самостоятельная работа.

При реализации образовательной программы используются следующие основные формы проведения занятий: беседа; консультация; мастер-класс; практическое занятие; игра; презентация; тренинг; тестирование; турнир; контрольное занятие; соревнование; чемпионат.

Достигнутый уровень сложности (знания, умения и навыки), при приеме в объединение, определяется преподавателем дополнительного образования путем практического тестирования кандидата на обучение.

Срок реализации программы:

Год обучения	Количество учебных часов	Периодичность занятий
1 год	76	1 раз в неделю по 2 часа

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы. Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальна

Цели и задачи программы

Цели:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- образование детей в области физической культуры и спорта;

- формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитательная - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- обучающая - обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- оздоровительная - укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Планируемые результаты обучения:

Предметные

1. учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
2. учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта; учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
3. учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получат возможность научиться:

4. применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
5. применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
6. применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
7. организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

<u>учебно интеллектуальные:</u>

учащиеся научатся: выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

8. адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
9. использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получат возможность научиться:

10. определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
11. осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

12. выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные об*учающиеся научатся:*

13. организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

14. работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получат возможность научиться:

15. координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

16. аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

17. работать с информацией;

18. применять правила и пользоваться инструкциями;

19. использовать знаки, символы, схемы; об*учюащиеся получат возможность научиться:* устанавливать причинно-следственные связи;

20. строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. Личностные *у учащихся будут сформированы:*

21. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

22. способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у* об*учающихся могут быть сформированы:*

23. коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

24. критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи**:**

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

– обучение основам техники и тактики;
– привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности; –отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

Формы занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие: игры на свежем воздухе, подвижные игры на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Для реализации программы в соответствии с методологическими позициями предусматриваются следующие виды занятий:

- обучающее;
- тренировочное занятие;
- коллективно-творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- игровое занятие;
- неформальное занятие (праздничные чаепития, посещение культурных и спортивных мероприятий, досуг внутри коллектива).

Формы контроля

Итоговый контроль учащихся осуществляется при проведении массовых мероприятий, днях здоровья, соревнований, конкурсов, спортивных праздников.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	2	2		фронтальный
2	ОФП	8	1	7	Индивидуально групповой
3	Специальная подготовка	14	1	13	Индивидуально групповой
4	Техническая подготовка	12	1	11	Индивидуально групповой
5	Тактическая подготовка	16	2	14	Индивидуально групповой
6	Игровая подготовка	12	1	11	Индивидуально групповой

7	Соревнования	12		8	Индивидуально групповой
	Итого:	**76**	**8**	**68**	

Содержание учебного плана

1.Теоретические сведения

Теория:

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке); - Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

2.Общефизическая подготовка.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

*Практика: Б*ег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). - Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

3.Специальная подготовка

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика:

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема

- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей ногой;
- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

4.Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Техника безопасности.

Практика:

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падением, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность; - Техника свободного нападения.

5.Тактическая подготовка

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

6. Игровая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

Практика:

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»; - «Броуновское движение

6. **Соревнования –** участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований. Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления.

Мониторинг физической подготовленности проводится согласно критериям контрольных упражнений.

Методическое обеспечение программы

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
•Спортивный инвентарь и снаряды: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, ракетки, гимнастические скамейки, шведские стенки, маты, спортивный мостик и др. •Секундомер, свисток, разметочные флажки, финишная лента, эластичные бинты, шиповки.	Дидактический материал. - карточки с рисунками и схемами движений с определенными заданиями. • Специальная литература по футболу • Художественная тематическая литература:

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,	64,	62,	60,	58,0					

		0	0	0	0						
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

VIII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт УЕФА (http://ru.uefa.com/)
- На интернет-портале «Евро-футбол» (http://www.euro-football.ru/)
- Видеоматериалы.https://www.dokaball.com/video-uroki/313-razminka-tekhnika-taktika-uchimsya-igrat-v-futbol-videoРАЗМИНКА, ТЕХНИКА, ТАКТИКА.

2.Литература

Используемые ресурсы.

1. Б. А. Пирогов История отечественного спорта. 2015
2. Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин Футбол Москва «Физкультура и спорт» 2012
3. В. Лобановский Бесконечный матч Москва «Физкультура и спорт» 2002
4. М. Якушин Вечная тайна футбола Москва «Физкультура и спорт» 2012
5. Э. Бетти Современная тактика футбола Москва «Физкультура и спорт» 1984
6. Д. Голдблаат Энциклопедия футбола Москва АСТ Астрель 2008
7. Д. Харви. Футбол. Лучшие уроки игры. М. АСТ Астрель 2008

8.Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, «Учитель», 2007.

9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Москва», 1998 6. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. – М.: Просвещение, 1975.

10.Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Список литературы для детей:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Российский футбольный союз ассоциация мини-футбола России.

2. В.Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини-футбол игра для всех. Российский футбольный союз ассоциация мини-футбола Росс