

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Любанская средняя общеобразовательная школа
имени А.Н. Радищева»**

Рассмотрена
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

Утверждена приказом
директора МБОУ
«Любанская СОШ»
№ 171 от 30.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивного направления
«Футбол»**

**Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся – 7-17 лет**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Вихров Д.М.

Любань 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 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 спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Любанская средняя общеобразовательная школа имени А.Н. Радищева»

Направленность физкультурно - спортивная

Уровень освоения программы – базовый.

Возраст обучающихся: от 07 лет до 17 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 3 часа в неделю, всего за 1 год – 108 часов.

Футбол – наиболее популярная и массовая игра у детей и юношей. Он помогает воспитывать такие морально-волевые качества как целеустремлённость и дисциплинированность, выдержку и самообладание, коллективизм, а также развивать и совершенствовать основные двигательные

способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания детей и подростков.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется для детей от 7 до 17 лет, имеет физкультурно- спортивную направленность и углубленный уровень освоения.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам учащихся и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие посредством занятий футболом.

Разумное использование резервов игровой двигательной активности - подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, спортивные игры (в данном случае футбол) является инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Отличительные особенности программы

Важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуально-групповыми, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки учащихся: физическую (общую и специальную), технико-тактическую. Разделы содержат материалы, реализация которых формирует у учащихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества, формирует и развивает жизненно-важные двигательные навыки и умения. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Отличительные особенности программы состоят в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности по интересам. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма

Объем и сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальная подготовка футболистов» реализуется 1 год, количество часов – 108

Цель программы

Целью программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи

программы

Обучающие:

- обучить основам техники игры в футбол;
- сформировать систему теоретических сведений о врачебном контроле, гигиенических нормах;
- познакомить с правилами игры в футбол.

Развивающие:

- пробудить интерес к занятиям спортом, в частности футболом; развивать волевые качества учащихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремленность и др.;
- развивать эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- создать условия для воспитания у учащихся трудолюбия, аккуратности, приобщить воспитанников к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-нравственные качества;
- формировать культуру общения, навыки работать в группе, воспитывать чувство патриотизма.

Условия реализации программы

Данная программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет без специальной подготовки. Принимаются все желающие, имеющие медицинский доступ. Для успешной реализации программы и достижения максимальных результатов рекомендуется начинать с 7 летнего возраста, так как идет формирование мышечной системы. Группы формируются по возрастным критериям:

- 1 группа - обучающиеся в возрасте от 7-9 лет;
- 2 группа – обучающиеся в возрасте 10-13 лет;
- 3 группа - обучающиеся в возрасте 14-17 лет.

При наборе, основываясь на методе педагогического наблюдения, в основном, уделяется внимание физическим данным.

Для перевода на следующий год обучения, учащиеся каждой учебной группы должны выполнить 8 базовых упражнений. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся на следующий год обучения.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- учебно-тренировочное занятие;
- игра;
- турнир;
- товарищеская встреча;
- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуально-групповая;

- коллективная.

Методы проведения занятий

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения.

1. Словесные методы:

- беседа;
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- самоанализ;
- разбор игры (игровых эпизодов).

2. Наглядные методы:

- показ иллюстраций, видеоматериалов;
- наглядный показ педагогом;

3. Практические методы:

- соревновательный метод;
- метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);

4. Игровые методы

- игры.

Кадровое обеспечение программы

По данной программе «Начальная подготовка футболистов» может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим требованиям Профессионального стандарта.

Материально-техническое обеспечение программы

Места для занятий: пришкольный стадион, оборудованный футбольными воротами, спортивный зал, оборудованный футбольными воротами, гимнастическими стенками, скамейками.

Спортивный инвентарь: футбольные мячи (для каждого футболиста); футбольная форма (игровая и тренировочная).

Планируемые результаты

Личностные результаты: освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками
- проявляют аккуратность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

целей;

- стремление вести здоровый образ жизни;
- проявляют морально-нравственные качества;
- сформирована культура общения, навыки работать в группе, чувство патриотизма.

Метапредметные результаты: освоения учащимися содержания программы являются следующие способности и умения:

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- интерес к занятиям спортом, в частности футболом;

- развитие волевых качеств учащихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремлённость и др.,
- эстетическое восприятие игры в футбол;

Предметные результаты: освоения учащимися содержания программы являются следующие знания, умения и навыки:

- знание основ техники игры в футбол,
- имеют представление о врачебном контроле, гигиенических нормах,
- знакомство с правилами игры в футбол,
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела и темы	3 часа в неделю			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	3	1	0	Опрос
	Общая физическая подготовка	90	8	32	Тестирование
	Специальная физическая подготовка	60	6	24	Тестирование
	Техника	42	4	12	Тестирование
	Тактика	39	8	8	Тестирование
	Тестирование	24	2	6	Тестирование
	Участие в соревнованиях	60	1	29	Игра Соревнование
	Итоговое занятие	6	2	0	Итоговый контроль
	Итого	324	23	85	

Рабочая программа 1-го года обучения

Задачи 1го года обучения

Обучающие:

- обучить основам техники игры в футбол
- сформировать систему теоретических сведений о врачебном контроле, гигиенических нормах.
- познакомить с правилами игры в футбол

Развивающие:

- пробудить интерес к занятиям спортом, в частности футболом
- развивать волевые качества учащихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремлённость и др.,
- развивать эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- создать условия для воспитания у учащихся трудолюбия, аккуратности, приобщить воспитанников к здоровому образу жизни
- воспитывать морально-нравственные качества
- формировать культуру общения, навыки работать в группе, воспитывать чувство патриотизма.

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют аккуратность, трудолюбие ;
- сформирована культура общения, навыки работать в группе,

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполняют двигательные действия,
- интерес к занятиям спортом, в частности футболом,
- развитие волевых качеств: дисциплинированности, смелости, силы, терпеливости,

Предметные результаты:

По окончании 1 года обучения учащиеся **знают**:

1. Теоретическая подготовка:

- о развитии футбола в России. Российские соревнования по футболу - Чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в Международных соревнованиях,
- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.
- значение всесторонней физической подготовки.

По окончании обучения учащиеся **умеют**:

1. Техническая подготовка:

- удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча. Остановка летящего мяча подошвой.
- ведение мяча (дриблинг),
- обманные движения (финты),
- отбор мяча,
- вбрасывание мяча из аута с места.

2. Тактическая подготовка:

- тактика нападения - индивидуальные (открытие и выход на мяч),
- тактика защиты - индивидуальные («закрывание» соперника, «перехват», отбор мяча).

Содержание изучаемого курса 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Рассказ об истории мирового футбола и историю развития российского футбола, правилах этой игры. Беседа об гигиенических основах режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; как осуществлять самоконтроль за состоянием организма и уметь выполнять его. Рассказ о строении и функциях организма человека. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Информация о расписании, форме для занятий, знакомство с правилами поведения в спортивном зале. Знакомство с целями и задачами программы 1 года обучения. Правила приёма и перевода на следующий год обучения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Знакомство с понятием «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика: Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Знакомство с понятием «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия – быстрота, ловкость, координация движений.

Практика: упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения на развитие координации движений.

Раздел 4. Техника

Теория: Знакомство с понятием «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия – ведение мяча, передача мяча, дриблинг, финты, остановка мяча.

Практика:

- **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма по неподвижному.
- **Остановка мяча.** Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы; ведение мяча (дриблинг). Обводка стоек;
- **Обманные движения (финты);**
- **Техника передвижений.** Приставной шаг. Перемещение спиной вперёд.

Бег.

Раздел 5. Тактика

Теория: Знакомство с понятием «тактическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – «тактика нападения», «тактика защиты», индивидуальные действия в игре. Взаимодействие.

Практика: тактика нападения – индивидуальные действия (открытие и выход на мяч); тактика защиты – индивидуальные действия (перехват мяча).

Раздел 6. Тестирование

Теория: ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группы. Практика: приём нормативов.

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Теория: Инструктаж по ТБ

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня. Анализ игры.

Раздел 8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года для воспитанников и родителей. Планы и перспективы на следующий учебный год.

Диагностические материалы

Для выявления качества знаний, умений, навыков и уровня воспитанности учащихся проводится:

- входная диагностика (в начале учебного года)
- текущая диагностика (в течение учебного года)
- итоговая диагностика (в конце учебного года).

Форма контроля:

- Опрос
- Зачет
- Тестирование
- Анализ
- Соревнование.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Анализ работы

2. Сдача нормативов
3. Участие в соревнованиях.

Информационные источники:

Список рекомендованной литературы для педагога:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.:ФиС, 2008
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.:ФиС, 2006
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М.: Олимпия PRESS, 2004
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М.:ФиС, 2008
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.:ФиС, 2000
6. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – М.:ФиС, 2009
7. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008
8. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – Спорт. Словацкое физ.издательство, 2011
9. Лаптев А.П. Юный футболист. – М.:ФиС, 2009
10. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.:ФиС, 2007
11. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 2009.

Список рекомендованной литературы для детей и родителей:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М.:ФиС, 2010
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание. - М. ФиС, 2000
3. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 2010.

Интернет - источники:

2. Детско-юношеский футбол СПб: www.vk.com/clubffsp97
3. Федерация футбола СПб: www.ff.spb.ru
4. Футбол тренировочные процессы: www.vk.com/footballcoaching
5. Федерация пляжного футбола СПб: www.beachsoccer.ru
6. Мини-футбол для детей: www.cuppercup.ru
7. Футбол детские турниры и сборы: www.soccercups.ru