





МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО Школьным педагогическим советом Протокол №1 от «29» августа 2023 г.  Е.А. Дунаева	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МОУ «Деевская СОШ»  В.Г. Пушкарёва «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Деевская СОШ»  А.А. Жолобов «29» августа 2023г. 
---	--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год:
Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Ахмадиев Руслан Адисович

с. Деево
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Данная рабочая программа является программой дополнительного образования, предназначена для занятий в общеобразовательном учреждении в спортивных клубах и направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений и ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Футбол" физкультурно-спортивной направленности, составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа направлена на повышение двигательной активности детей и подростков, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Цель образовательной программы:

- содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий футболом.

Задачи образовательной программы:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- овладение основными приемами техники и тактики игры футбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- привитие организаторских навыков;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу;
- воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определенные навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий футболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна образовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Педагогическая целесообразность образовательной программы:

Футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

Отличительные особенности образовательной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься футболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных футболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по футболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Адресат образовательной программы:

В программу принимаются дети в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по футболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Уровень образовательной программы, объем и сроки:

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на 1 год обучения – 72 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Уровень программы – базовый.

Программа предусматривает работу в каникулярное время. Режим занятия по данной программе проводится в форме урока. Периодичность - два раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин).

Место проведения: спортивный зал школы, школьный стадион.

Особенности набора детей: учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

При посещении свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Сформирована «школа мяча», владение основными техническими приемами футбола. Понимание сущности игры, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Самостоятельно (в команде) выбирать тактический вариант игры и реализовывать его, распределяя роли игроков. Активно взаимодействовать в команде. На протяжении 15 минут учебной игры (2 x 7,5 минут по правилам мини футбола) демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий

Способ проверки:

- участие в соревнованиях различного уровня.
- турнир (между собой, между другими командами)

Формы обучения:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;

Режим занятий:

Год обучения	Количество часов в год	Количество обучающихся в группе	Количество занятий в неделю
1-й год обучения	72	15-20	2

Особенности организации образовательного процесса:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Футбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия футболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований, жесты судей, ТБ во время занятий футболом.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал по футболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Основы знаний (теоретическая часть):

- история возникновения и развитие футбола;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в футбол, понятие о методике судейства, жесты судей;
- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
- места занятий, инвентарь.

2. Общефизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития скорости;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов по воротам;

4. Техническая подготовка (практическая часть):

Техника нападения

- перемещения и стойки;
- действия с мячом, передачи мяча, удары по мячу;

Техника защиты:

- действия без мяча: воспрепятствовать сопернику в получении мяча (закрывание);
- овладеть мячом, сыграв на перехват (перехват).

5. Тактическая подготовка:

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

6. Контрольные игры и соревнования:

Теоретическая часть

- правила соревнований

Практическая часть:

- соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола;
- учебно-тренировочные игры;
- физическая подготовленность.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Содержание	Учащиеся 11-15 лет
		Группа 15-20 человек
1.	Основы знаний	3
2.	Общая физическая подготовка	10
3.	Техническая подготовка	45
4.	Тактическая подготовка	14
ИТОГО		72

4.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование	Дата	Теория	Практика	ИТОГО	Форма контроля
1	Основы знаний (теоретическая часть)					
1.1	история возникновения и развитие футбола; сведения о строении и функциях организма человека;	06.09.2023	1	0	1	
1.2	правила игры в футбол, понятие о методике судейства, жесты судей;	08.09.2023	1	0	1	
1.3	роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов; места занятий, инвентарь.	13.09.2023	1	0	1	
2	Общефизическая подготовка (практическая часть)					
2.1	строевые упражнения;	15.09.2023 20.09.2023 22.09.2023	0	3	3	
2.2	гимнастические упражнения;	27.09.2023 29.09.2023	0	2	2	
2.3	легкоатлетические упражнения;	04.10.2023 06.10.2023 11.10.2023	0	3	3	
	подвижные и спортивные игры.	13.10.2023 18.10.2023	0	2	2	
3	Специальная физическая подготовка (практическая часть)					

3.1	упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	20.10.2023 25.10.2023 27.10.2023 01.11.2023 08.11.2023	0	5	5	
3.2	подвижные игры	10.11.2023 15.11.2023 17.11.2023 22.11.2023 24.11.2023	0	5	5	
3.3	упражнения для развития скорости	29.11.2023 01.12.2023 06.12.2023 08.12.2023 13.12.2023	0	5	5	
3.4	упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча	15.12.2023 20.12.2023 22.12.2023 27.12.2023 10.01.2024	0	5	5	
3.5	упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов по воротам	12.01.2024 17.01.2024 19.01.2024 24.01.2024 26.01.2024	0	3	3	
4	Техническая подготовка (практическая часть)					
4.1	Техника нападения перемещения и стойки;	31.01.2024 02.02.2024 07.02.2024	0	3	3	
4.2	Техника нападения действия с мячом, передачи мяча, удары по мячу;	09.02.2024 14.02.2024 16.02.2024	0	3	3	
4.3	Техника защиты: действия без мяча: воспрепятствовать сопернику в получении мяча (закрывание);	21.02.2024 28.02.2024 01.03.2024	0	3	3	
4.4	Техника защиты: овладеть мячом, сыграв на перехват (перехват).	06.03.2024 13.03.2024 15.03.2024	0	3	3	
5	Тактическая подготовка					
5.1	Тактика нападения: индивидуальные действия;	20.03.2024 22.03.2024 27.03.2024	0	3	3	
5.2	Тактика нападения:	29.03.2024	0	3	3	

	командные действия.	03.04.2024 05.04.2024				
5.3	Тактика защиты: индивидуальные действия;	10.04.2024 12.04.2024 17.04.2024	0	3	3	
5.4	Тактика защиты: командные действия	19.04.2024 24.04.2024 26.04.2024	0	3	3	
6	Контрольные игры и соревнования					
6.1	правила соревнований	03.05.2024 08.05.2024 15.05.2024	3	0	3	
6.2	соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола;	17.04.2024 22.05.2024 24.05.2024	0	3	3	
6.3	учебно-тренировочные игры;	29.05.2024 31.05.2024 05.06.2024	0	3	3	
6.4	физическая подготовленность.	07.06.2024 14.06.2024 19.06.2024	0	3	3	
ИТОГО			6 часов	66 часов	72 часа	

5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	Футбол. Ю.Д.ЖелезнякВ.П.Водяникова. Москва«Просвещение»,2002.	1
2	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.	1
3	Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов, Волгоград: «Учитель» 2010.	1
4	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.МасловМосква «Просвещение» ФГОС 2013.	1
5	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
6.	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.	1
Информационно-коммуникативные средства		
1	Мультимедийные средства обучения	1
Технические средства обучения		
1	Компьютер с программным обеспечением	1
2	Интерактивная доска	1
3	Мультимедийный проектор	1
4	Документ – камера	1
Инвентарь		

1	Ворота футбольные	2
2	Барьер многофункциональный	8
3	Мяч футбольный	10
4	Фишки для эстафет и спортивных игр	20
5	Конус разметочный	8
6	Координационная лестница	2
7.	Секундомер	1
8.	Гимнастические скамейки	4