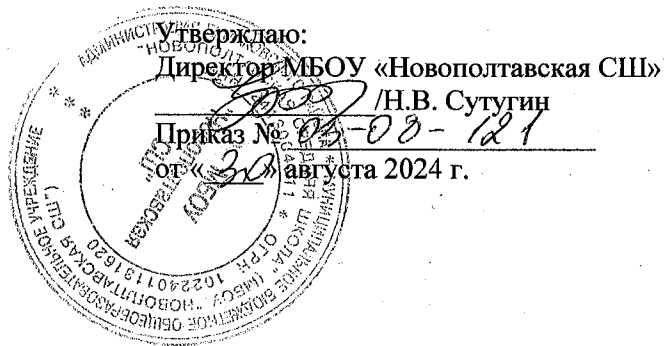


Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 3
от « 30 » августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Футбол»**

**Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации 2024-2025 уч. год**

Автор составитель
Кузнецова А.И.
учитель физической культуры

с. Новополтавка 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 16 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 года. На полное освоение программы требуется 36 часов, включая индивидуальные консультации, теоретические (занятия по тактике), практические (занятия на стадионе/спортзале)

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, командные формы работы с детьми. Состав групп 12-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 36 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на группу: 1 час.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена:

– доступностью игры для любого возраста;

– возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практическая значимость

Освоение программы способствует приобретению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Ведущая теоретическая идея программы

Коллегиальный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, братства взаимовыручки, развивает такие моральные качества как чувство ответственности, уважение к товарищам по команде и соперникам, приучает к дисциплине.

Ключевыми понятиями являются:

Футбол (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Команда — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

Цель программы - всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы:

Каждое занятие условно разбивается на 3 части:

- 1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, планирование и инструктаж по технике безопасности.
- 2 часть – разминка (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Выполняется комплекс упражнений на общефизическую подготовку. Затем отрабатывается техника перемещения, вбрасывание мяча, техника удара либо другие технические элементы.
- 3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Одна из форм проведения занятий – учебно-тренировочная игра, в рамках которой решаются конкретные практические задачи в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника.

Тренировочные подводящие подвижные игры:

1. «Сражение мячами». Два игровых поля 5х5 м (можно больше или меньше) делят зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая его ногами.
3. Две равные по числу игроков команды стоят в колоннах друг против друга. Расстояние между игроками 2 м. Один игрок стоит в 5—10 м от колонны и вбрасывает мяч на стоящего впереди в колонне, тот принимает мяч, останавливает, ведет «слаломом» в конец колонны и затем посылает сквозь расставленные ноги всей колонны вбрасывающему. Победителем считается команда, которая быстрее закончит упражнение.

Планируемые результаты:

Образовательные результаты – характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы: В образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики.

заболеваний и перенапряжения;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов:

1. Уровень теоретических знаний.
 - Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
 - Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
 - Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.
2. Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических элементов.
 - Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.
 - Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.
 - Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

Формы подведения итогов реализации программы:

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов.

Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе: минимальной, общий, продвинутый уровни усвоения знаний и практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации программы:

-оценка успешности участия в соревнованиях по «Мини-футболу».

В конце учебного года проходит итоговое занятие, и лучшие спортсмены награждаются дипломами.

Содержание программы

Материал программы делится на четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы футбола, судейская практика.

В разделе **“Теоретическая подготовка”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе «**Основы футбола**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе «**Судейская практика**» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр.

На протяжении обучения основной принцип тренировочной работы заключается во всесторонней подготовке учащихся, также знакомство с элементами игровой специализации. На фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
	Техническая подготовка	9		9	
	Тактическая подготовка	8		8	
	Общая физическая подготовка	3		3	
	Специальная физическая подготовка	4		4	
	Игровая подготовка	7		7	
	Инструкторская и судейская практика	1		1	
	Соревнования	2		2	
	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1		1	
	Итого:	36	1	35	

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение передачи приемов мяча в футболе;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники приема мяча снизу;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание программы

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

1. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.*
2. *Техническая подготовка.*

Правила игры, организация и проведение соревнований. Краткие исторические сведения о развитии футбола. Места занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. Врачебный контроль.

3. *Тактическая подготовка.*

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

4. *Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

5. *Специальная физическая подготовка.*

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Дата	
		план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2.09	
2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	9.09	
3	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	16.09	
4	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	23.09	
5	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	30.09	
6	Специальные упражнения, свободная практика.	7.10	
7	Бег, прыжки по лестницам, футбол.	14.10	
8	Челночный бег, футбол. Специальные упражнения.	21.10	
9	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	28.10	
10	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	11.11	
11	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	18.11	
12	Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	25.11	
13	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2.12	
14	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	9.12	
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	16.12	
16	Удары по мячу внутренней частью стопы.	23.12	
17	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	30.12	
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	13.01	
19	ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	20.01	
20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	27.01	
21	Отработка изученных ударов.	3.02	
22	Изучение новых технических приемов.	10.02	
23	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	17.02	
24	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	24.02	
25	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	3.03	
26	Индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	10.03	
27	Удары – с места, с подачи партнера с одного шага.	17.03	
28	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	24.03	
29	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	7.04	
30	Игры на развитие ориентации и мышления. Двусторонняя учебная игра.	14.04	

31	Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	21.04	
32	Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении и защитника.	28.04	
33	ОФП. Полоса препятствий, удары – по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка +удар.	5.05	
34	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	12.05	
35	Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.	19.05	
36	Игра на опережение, старты из различных положений.	26.05	

Материально – технические условия обеспечения

Основное оборудование:

- Гимнастические скамейки – 8
- Гимнастический мостик – 1
- Гимнастические маты – 8
- Гимнастические скакалки – 25
- Мячи волейбольные — 12
- Мячи набивные различной массы — 13
- Насос ручной со штуцером — 1
- Рулетка—1
- Секундомер —1
- Гантели, гири различной массы — 10

Основное оснащение:

- Дидактические карточки
- Набор плакатов
- Презентации по темам
- Видеофильмы
- Учебные пособия по волейболу
- Сценарии спортивных праздников

Оценочные и методические материалы.

Содержание направлений мониторинга:

- мониторинг качества теоретических знаний;
- мониторинг личностного развития обучающихся;
- мониторинг командной игровой деятельности.

В течение первого полугодия и в конце года заполняется таблица «Качественная оценка результатов по разделам программы», где после изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки уровня обученности детей по дополнительной общеобразовательной программе - оптимальный, хороший или допустимый:

- *оптимальный* (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы, имеет спортивные достижения на уровне города, области, России);
- *хороший* (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- *допустимый* (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

- *первичная диагностика* (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий и выполнение нормативов ОФП.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общей физической и специальной подготовки. Тестовые задания третьего года обучения дают представление о степени сформированности основных технических навыков.

- *промежуточная диагностика* (проводится ежегодно в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;

- *итоговая диагностика* (проводится ежегодно в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.