МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Крисанова  Протокол № 21 от «16» августа 2023г |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Р. Ш. Абдулина/  Приказ № 128 - од  от «16» августа 2023 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЯ ПРОГРАММА**

"Футбол"

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Целевая группа**: 7-8 лет

**Срок реализации** – 108 часов

**Количество часов в неделю:** 3 часа

**Автор:** Тимербулатов Ильнар Газинурович,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

с. Пировское, 2023 г.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Футбол - игра универсальная. В процессе тренировок и игр в футбол у обучающихся совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств: развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы учащимся при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности.

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Футбол» являются следующие нормативные документы:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 - ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996 - р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 - р);

− Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− 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 Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ - 245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК - 2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

−Устав МБОУ ДО «Центр внешкольной работы».

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

**Актуальность**образовательной программы состоит в формировании в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитии мотивации к познанию и творчеству учащихся, создании условий для развития, укреплении психического и физического здоровья. Образовательная деятельность программы направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; формирование общей культуры учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, и их родителей.

**Новизна программы.** Данная программа мало отличается от других, но все, же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке.

**Педагогическая целесообразность программы**в том, что на занятиях по футболу, особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно - спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье

сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ дополнительного образования.

**Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:**

• личностная ориентация образования;  
• профильность;  
• практическая направленность;  
• мобильность.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся является не только технико - тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися.

**Адресат программы:**В творческое объединение «Футбол» принимаются все желающие девочки и мальчики от 7 до 8 лет, по заявлению родителей. Группы формируются разновозрастные, с учётом удобного времени для посещения занятий. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

**Уровень программы, объем и сроки реализации:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол».

**Объём программы:** 108 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная

**Форма занятий:** групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1,5 часа (согласно требованиям СанПин). Длительность занятия 45 минут. Перерыв 10 минут.

**Особенности организации образовательного процесса:**программы состоит из трёх разделов: знания о спортивно - оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно - оздоровительной деятельности. Так же программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно - тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, и участие в спортивных соревнованиях. Занятия по футболу общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью. В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

**Цель программы**: формирование здорового образа жизни, через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствуя оздоровлению, физическому и психическому развитию занимающихся на основе их творческой активности.

**Задачи**:

**Предметные:**  
1. Формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

2. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

3. Формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);  
**Личностные:**1. Развитие коллективизма, для успешной игры в футбол;  
2. Развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;  
3. Развитие морально - волевых качеств.  
**Метапредметные:**1. Воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;  
2. Воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

3. Формирование интереса, любви к футболу, как вида спорта.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации контроля |
| всего | теория | практика |
| 1. | **Введение в программу. Основы теории игры.** | 4 | 1 | 3 | Собеседование. Практические задания |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | 32 | 4 | 28 | Выполнение нормативов.  Практические задания |
| 2.1. | Физическая подготовка связанная с другими видами спорта | 8 | 1 | 7 | Практические задания |
| 2.2. | Строевые упражнения | 4 | 1 | 3 | Практические задания |
| 2.3. | Гимнастические упражнения без предметов, с предметами | 3 | 1 | 2 | Практические задания |
| 2.4. | Упражнения на гимнастических снарядах | 8 | 1 | 7 | Практические задания |
| 2.5. | Акробатические упражнения, прыжки, бег | 3 | 1 | 2 | Практические задания |
| 2.6. | Подвижные игры | 6 | 1 | 5 | Практические задания |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | 52 | 3 | 48 | Выполнение нормативов.  Практические задания. |
| 3.1. | Тактика игры в футбол | 28 | 1 | 27 | Практические задания |
| 3.2. | Техника игры в футбол | 24 | 2 | 22 | Практические задания |
| 4. | **Контрольные игры и соревнования** | 8 | 1 | 7 | Выполнение нормативов.  Практические задания |
| 5. | **Повторение** | 10 | 2 | 8 | Тестовые и практические задания |
| 6. | **Итоговое занятие** | 2 | - | 2 | Беседа. Практические задания |
|  | **Итого:** | **108** | **11** | **97** |  |

**2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Введение в программу. Основы теории игры** **(4 часа)**

**Формы занятий**: беседа, игра, практическая работа.

**Теория**: основы техники безопасности, инструктаж. Расписание занятий. История возникновения и развития футбола в России и мире. История Олимпийского движения. Физическая культура и спорт в нашей стране. Имена и достижения выдающихся спортсменов, тренеров футбола прошлого и настоящего времени. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, основы анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Физиологические основы специальных движений футбола. Основы профилактики травматизма в футболе. Способы оказания доврачебной помощи при травмах. Основы спортивного питания и режим дня.

Входная диагностика (собеседование).

**Практика:** правила игры в футбол. Специальная терминология футбола. Оборудование, инвентарь. Количество игроков на площадке. Размеры и вес мяча. Размеры игровой площадки. Место каждого игрока. Правила введения мяча в игру. Продолжительность игры. Правила отбора мяча. Правила игры в защите и в нападении. Нарушение правил игры, персональные замечания. Основы судейства, правила организации соревнований в футболе. Входная диагностика (выполнение упражнений).

**Беседа:** «Что такое футбол»

**Спортивные игры на внимание**.

**Оборудование:** скакалки, футбольные мячи

1. **Общая физическая подготовка (32 часа)**

**Формы занятий**: беседа, игра, практическая работа, выполнение нормативов. **2.1. Физическая подготовка, связанная с другими видами спорта (8 часов).**

**Теория:** значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Физическая подготовка, связанная с другими видами спорта.

**Практика:** выполнение упражнений, связанных с другими видами спорта: гимнастика, легкая атлетика, акробатика, упражнения с отягощением.

**2.2. Строевые упражнения (4 часа)**

**Теория:** понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

**Практика:** выполнение строевых упражнений. Различные виды построений.

* 1. **Гимнастические упражнения без предметов, с предметами (3 часа).**

**Теория:** классификация упражнений с предметами и без, их влияние на формирование спортивных качеств.

**Практика:** гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

**2.4. Упражнения на гимнастических снарядах (8 часов).**

**Теория**: знакомство с гимнастическими снарядами. Значение упражнений на снарядах для развития спортивных качеств.

**Практика:** упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

**2.5. Акробатические упражнения, прыжки, бег (3 часа).**

**Теория:** виды акробатических упражнений.

**Практика:** акробатические упражнения. Перекаты вперед, кувырки вперед. Стойка на лопатках. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой». Бег с ускорением до 20 м. Комбинированные эстафеты.

**2.6. Подвижные игры (6 часов).**

**Теория**: виды спортивных игр. Правила.

**Практика:** подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». 6 **Беседа:** «Что такое футбол»

**Спортивные подвижные игры**.

**Оборудование**: скакалки, футбольные мячи, гимнастическая стенка, канат, брусья, гантели.

1. **Специальная физическая подготовка (68 часов).**

**Формы занятий**: беседа, игра, практическая работа, выполнение нормативов.

**3.1. Тактика игры в футбол (28 часов).**

**Теория**: основы футбольной стратегии и тактики. Физиологические основы специальных движений футбола. Эффективность применения конкретных игровых условий.

**Практика:** ориентация на поле, применение тактических решений. Специальные практические умения и навыки футболиста для самостоятельной тренировки.

**3.2. Техника игры в футбол (24 часа).**

**Теория:** техника игры в футбол. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом, рациональность и скорость выполнения. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболиста. Качественные показатели при индивидуальной игре, владение мячом. **Практика:** выполнение технических приемов. Ведение и передача мяча. **Спортивные игры на внимание, развитие скорости**.

**Оборудование**: футбольные мячи, фишки, гантели.

1. **Контрольные игры и соревнования (9 часов)**

**Формы занятий**: соревнования.

**Теория:** основы судейства и правила организации соревнований в футболе. **Практика:** соревнования между учащимися в детском объединении. Соревнования между детскими объединениями.

**Оборудование:** футбольные мячи, фишки.

1. **Повторение (12 часов)**

**Формы занятий**: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

**Теория**: повторение теории, правил игры в футбол.

**Практика:** повторение упражнений ОФП, СФП, ТТП. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Оборудование:** футбольные мячи, фишки, гантели, скакалки.

**6. Итоговое занятие. (1 час)**

**Теория:** подведение итогов учебного года

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные:**  
1. Сформированы понятия о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

2. Учащиеся приобрели практические навыки и теоретические знания в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

3. Сформированы определённые игровые наклонности юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

**Личностные:**1. Развито чувство коллективизма, для успешной игры в футбол;  
2. Развиты лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

3. Развиты морально - волевые качества.

**Метапредметные:**1. У юных спортсменов сформировано чувство ответственности за свои действия перед коллективом;

2. Воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

3. Учащиеся проявляют интерес и любовь к футболу, как вида спорта.

**4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки проведения итоговой аттестации** |
| 1. | 2023 - 2024 уч. год | 01.09.  2023 г. | 31.05.  2024 г. | 36 | 72 | 108 | 45 минут | Сентябрь - Май |

**5. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Спортивное оборудование и инвентарь:  
• футбольное поле, спортивный зал, размер 18x30;  
• стойки для обводки мячей - 15 штук;  
• стойки для подвески мячей- 2 штуки;  
• переносные мишени - 2 штуки;  
• переносные ворота – 4 штуки;  
• маты гимнастические – 10 штук;  
• скакалки -15 штук;  
• мячи набивные – 10 штук;  
• форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);  
• мячи футбольные - 15 штук;  
• мячи волейбольные – 15 штук;

* мячи баскетбольные – 15 штук;

• гири – 4 штуки;

* гантели – 6 штук.

Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Информационное обеспечение: аудио, видео - источники.

Кадровое обеспечение: программу ведет педагог дополнительного образования Тимербулатов Ильнар Газинурович, образование педагогическое (высшее).

**6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки контроля** | **Вид контроля** | **Форма контроля** | **Необходимый инструментарий** |
| Сентябрь | Текущий | Наблюдение, нормативы | Секундомер, рулетка, свисток, футбольные мячи |
| Май | Итоговый | Практические задания | Секундомер, рулетка, свисток, футбольные мячи, фишки |

**Итоговый контроль**  по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают учебные и контрольные нормативы;

- выступление на соревнованиях разного уровня;

- участие в соревнованиях между учебными группами;  
- участие в товарищеских играх.

Показательные игры, участие в спортивных праздниках, участие в муниципальных соревнованиях, также проводятся показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого учащегося.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Занятия по программе «Футбол» предусматривают изучение теоретического материала, проведение практических занятий по футболу с игровыми элементами.

Данная программа осуществляет 3 исключительно важные функции:

• создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

• способствует осознанию и дифференциации личностно - значимых интересов личности;

• выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Методы и формы обучения.Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Методы обучения на занятиях:• Словесный - объяснение терминов, новых понятий.  
• Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.  
• Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.  
• Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.  
 Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций, практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, домашние задания.

Основы знаний:

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика.  Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

**8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В. И. Лях, Л. А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

2. Примерная федеральная программа (Матвеев А. П., 2009).

3. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986. 144 с., ил.2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.М.,1981.

4. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАDЕМIА, 2000.

5. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.  
7. Сучилина А. А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М.:1983.