

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-КОЛЛЕГИУМ № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

на 2023 – 2024 учебный год

г. Ялта, 2023 год

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

/_____/Самохлеб М.А./

МБОУ «ЯСШК № 1»

«__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЯСШК № 1»

/_____/Мажугина В.В./

Приказ от 31.08.2023 г.

№ 469

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

на 2023 – 2024 учебный год

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся – 7-11 лет

Составитель:

Боргун С.В., педагог дополнительного образования

г. Ялта, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	6 стр.
2. Учебный план	9 стр.
3. Календарный учебный график	9 стр.
4. Содержание программы	10 стр.
5. Оценочные материалы	10 стр.
6. Методические материалы	11 стр.
7. Список литературы	12 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с законодательными, нормативными и правовыми документами федерального и регионального уровней, ориентирована на целевые приоритеты воспитания (уровень начального общего образования) рабочей программы воспитания образовательной организации.

Федеральные документы:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

Региональные документы:

- Закон Республики Крым № 131-ЗРК/2015 от 06.07.2015 «Об образовании в Республике Крым» (в действующей редакции).

Локальные документы:

- Устав МБОУ «ЯСШК № 1»
- Основная образовательная программа дополнительного образования МБОУ «ЯСШК № 1», принята педагогическим советом, протокол от 30.08.2022 г. № 12, утверждена пр. 360 от 31.08.2022 г.);
- Положение об организации дополнительного образования (пр. от 31.08.2021 г. № 280).

Данная программа является модифицированной, составлена на основании Примерной образовательной программы основного с учетом авторской программы по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-11 классы»: пособие для учителей образоват. организаций/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018.

Программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна: заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность: программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

Цель программы: научить обучающихся спортивной игре футбол.

Задачи:

Обучающие:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по минифутболу;

Развивающие:

- развивать способности правдиво и выразительно передавать содержание произведения средствами спорта.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы: данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-11 лет

Сроки реализации образовательной программы 1 год.

Форма и режим занятий:

Формы: занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Наполняемость групп составляет не более 15-20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа и условиям государственного образовательного учреждения для обучающихся, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Формы организации обучения: индивидуальная, групповая.

Режим занятий подчиняется требованиям СанПин. Соблюдается режим проветривания, санитарное содержание помещения проведения занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: одно занятие – 1 академический час, а одно занятие составляет 1 академический час, затем 5 минут перерыв на отдых и проветривание спортивного зала, и 0,25 академического часа. Академический час составляет 45 минут.

Ожидаемые результаты

К концу обучения дети должны знать:

- историю зарождения футбола.
- правила ведения счета в футболе;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;
- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель, останавливать (принимать) мяч во время передачи.

Способы определения результативности:

- В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически осуществляет: текущий контроль за физическими навыками воспитанников;

- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы,
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

Формы подведения итогов:

- соревнования
- дружеские встречи.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2023/2024 учебный год

№	Наименование разделов и тем	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
1	Техника безопасности. Введение	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	3	7	10
3	Специальная физическая подготовка	5	13	18
4	Техническая и тактическая подготовка	8	32	40
5	Правила игры.	3	3,5	6,5
	Итого	20	56,5	76,5

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года: 01 сентября 2023 года.

Окончание учебного года: 26 мая 2024 года.

Начало занятий: 14:20

Окончание занятий: 19:45

Продолжительность учебного года:

В 1-х классах – 33 учебных недели

Во 2 - 11 классы – 34 учебные недели

Режим работы школы: школа работает в две смены, начало учебных занятий с 8.30 часов.

Продолжительность занятий: 40 минут

Сроки и продолжительность каникул

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
I четверть	01.09.2023	28.10.2023	8	42
II четверть	07.11.2023	30.12.2023	8	40
III четверть	09.01.2024	17.03.2024	10	47
IV четверть	27.03.2024	26.05.2024	8	41
Итого в учебном году			34	170

План работы на каникулах: в каникулярное время дополнительное образование не реализуется.

График работы кружка: понедельник с 14:20 до 15:05

среда с 14:20 до 15:20

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Техника безопасности. Введение (2 часа)

Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе.

2.Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажёрах, спортивные игры.

3.Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория: Значение СПФ в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

4.Техническая и тактическая подготовка (40 часов)

Теория: Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов. Анализ тактических действий футбольных команд.

Практика: Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча. Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

5.Правила игры (6,5 часов)

Терминология в футболе. Правила игры.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини-футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10

Техническая подготовка		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3х10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности воспитанников используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об

изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
4. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011
5. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт». Москва 2002
6. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст. М.: Астрель АСТ, 2007
7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006
10. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009.