

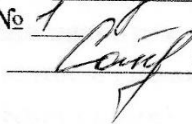
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Котлубанская средняя школа»

«Принято»

На заседании педагогического совета

«30» августа 2024 г.

Протокол №

 Сапрыкина В.Г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Котлубанская СШ»

Сапрыкина В.Г.

Приказ № 338 от «2» сентября 2024



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно- спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Шиповалов Алексей Алексеев

П. Котлубань, 2024 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы». Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями указанными в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее –Концепция);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

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

Адресат программы: Программа предоставляет возможность детям, достигшим 15 -17 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укреплять здоровье, получать социальную практику

общения в детском коллективе. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Срок освоения программы – 12 месяцев. (2 занятие в неделю, 96 часа)
Продолжительность 1 занятия – 40-45 минут.

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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.

Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно- тренировочных занятий.	4	4	-	Журнал инструктажа
2	Теоретическая подготовка.	20	20	-	Опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	16	-	16	Практическая работа
4	Техническая	20	-	20	Зачет

	подготовка.				
5	Тактическая подготовка.	36	-	36	Практическая работа
	Итого	96	24	72	

Содержание программы.

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия	Форма занятия
Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. (4 ч.)			
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Ознакомление с правилами игры.	Групповая, беседа
2	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.		Групповая, беседа
Теоретическая подготовка (20 ч.)			
3	Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма.	Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма.	Групповая, беседа, опрос
4	Общая характеристика спортивной подготовки.	Общая характеристика спортивной подготовки.	Групповая, беседа, опрос
5	Основы техники игры и техническая подготовка.	Основы техники игры и техническая подготовка.	Групповая, беседа, опрос
6	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	Групповая, беседа, опрос
7	Физические качества и физическая подготовка.	Физические качества и физическая подготовка.	Групповая, беседа, опрос
Физическая подготовка (16 ч.)			
8	Общая физическая подготовка	Упражнения для шеи и	Учебно-тренировочное

		туловища.	занятие
9	Общая физическая подготовка	Наклоны, вращения, повороты головы.	Учебно-тренировочное занятие
10	Общая физическая подготовка	Упражнения для всех групп мышц.	Учебно-тренировочное занятие
11	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости.	Учебно-тренировочное занятие
12	Общая физическая подготовка	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	Учебно-тренировочное занятие
13	Общая физическая подготовка	Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	Учебно-тренировочное занятие
14	Специальная физическая подготовка	Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель.	Учебно-тренировочное занятие
15	Специальная физическая подготовка	Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	Учебно-тренировочное занятие
Техническая подготовка (20 ч.)			
16	Обводка соперника.	Обводка соперника.	Учебно-тренировочное занятие
17	Обводка соперника.	Обводка соперника.	Учебно-тренировочное занятие
18	Ведение мяча.	Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары	Учебно-тренировочное занятие

		серединой подъема.	
19	Закрепление ведения.	Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.	Учебно-тренировочное занятие
20	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	Удары по мячу головой, жонглирование мячом.	Учебно-тренировочное занятие
21	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	Удары по мячу головой, жонглирование мячом.	Учебно-тренировочное занятие
22	Закрепление удара носком.	Закрепление удара носком.	Учебно-тренировочное занятие
23	Закрепление удара носком.	Закрепление удара носком.	Учебно-тренировочное занятие
24	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	Учебно-тренировочное занятие
25	Ведение мяча внешней частью подъёма.	Ведение мяча внешней частью подъёма.	Учебно-тренировочное занятие
Тактическая подготовка (36 ч.)			
26	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	Выход для получения и отвлечения мяча.	Учебно-тренировочное занятие
27	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	Действия обороняющегося против соперника без мяча.	Учебно-тренировочное занятие

28	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	Учебно-тренировочное занятие
29	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	Учебно-тренировочное занятие
30	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота.	Учебно-тренировочное занятие
31	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота.	Учебно-тренировочное занятие
32	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота.	Учебно-тренировочное занятие
33	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота.	Учебно-тренировочное занятие
34	Совершенствование комбинации техники футбола	Обработка совершенствование комбинации техники футбола	Учебно-тренировочное занятие
35	Совершенствование комбинации техники футбола	Обработка совершенствование комбинации техники футбола	Учебно-тренировочное занятие
36	Совершенствование комбинации техники футбола	Обработка совершенствование комбинации техники футбола	Учебно-тренировочное занятие

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Продолжительность учебного года – 12 месяцев.

Начало занятий: 2 сентября 2024 г.;

Окончание занятий – 26 мая 2025 г.

Количество учебных дней: 96

Количество часов: 96.

Режим занятия: 2 раз в неделю.

Сроки контроля по четвертям:

- октябрь,
- декабрь,
- март,
- май.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле. Спортивный зал школы постоянно должны пополняться новыми оборудованностями. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д.

Формы аттестации

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится по четвертям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И.Губа, А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
2. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 2017
3. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 2014
4. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.2017
6. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: 2014
7. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: 2015
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – 2014
9. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 2016