

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МР «КИЗИЛЮРТОВСКИЙ РАЙОН»

Муниципальное казенное учреждение образования «Новозубутлинская СОШ»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол
№ 3 от 31.08.2023



Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного
образования детей

«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся 6-17 лет
Срок реализации: 2 год

Автор–составитель
Шамсудинов Хаджимурад Парзулаевич
Педагог дополнительного образования

Кизилюртовский район

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Футбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- СанПиН 2.4.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Педагогической целесообразностью программы является то, что специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов ребят (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и

условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность ребят, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы объединения «Футбол» по содержанию является физкультурно-спортивной.

По уровню освоения базовым, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не сложное для освоения содержания программы

По форме организации групповой.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. Это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Новизна программы.

В процессе занятий по этой программе у учащихся этого возраста не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 6-18 лет.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Цель программы:

Формирование мотивации учащихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей 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:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Условия реализации образовательной программы

Данная образовательная программа рассчитана на самый широкий круг обучающихся. С ее помощью можно заниматься футболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки. В составе команды мальчиков могут заниматься несколько одаренных девочек, желающих заниматься футболом, занятия с ними проводятся по этой же образовательной программе.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 1 год - 34 часа в год, 2 год – 34 часа в год, всего 72 часа по программе, включая участие в соревнованиях и турнирах различного уровня. Одно занятие состоит из двух академических часов.

Этап обучения и возраст детей, 6-18 лет, характеризуется тем, что занимающиеся совершают движения без сознательного регулирования и управления собой, не могут длительно выполнять однообразные упражнения, часто отвлекаются. Поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо футбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр.

Обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и футбольных турнирах, посещениях матчей с участием команд мастеров, выступающих в российском футбольном первенстве, телевизионных коллективных просмотров и последующих обсуждений игр с участием сильнейших отечественных и зарубежных команд.

Формы занятий

Форма организации деятельности обучающихся — групповая.

Формы проведения занятий:

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра; • соревнование;
- тестирование. **Форма обучения:**
- Очная.
- Групповая.

Режим занятий

1 год обучения - 34 часа в год, 1 часа в неделю. 2 год обучения - 34 часа в год, 1 часа в неделю. Занятия проходят 1 раза в неделю.

Методика организации занятий

Занятия по данной программе могут проходить в виде:

- зачетные занятия (сдача нормативов);
- учебное занятие (беды, лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов); - открытое занятие;
- тренировочное занятия;
- сбор-анализ занятия, соревнования; - соревнования, дружеские встречи.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является организация тренировочных турниров, эстафет, викторин, соревнований.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающийся будет:

знать:

- об особенностях зарождения, истории футбола; • основы личной гигиены;
- правила игры в футбол.
уметь:
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; • владеть основами техники футбола.

К концу второго года обучения обучающийся будет:

знать:

- об особенностях стиля игры знаменитых футболистов;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- способы оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- различные приемы владения мяча.
уметь:
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; • владеть основами техники футбола; • знать основы судейства.

Способы проверки результатов освоения программы

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях, - рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

- *Входная.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Промежуточная.* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия). В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

При реализации Программы используются следующие методы отслеживания результативности: *словесные:* беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).

наглядные : показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ.

практические: соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; метод круговой тренировки.

психологические: наблюдение; беседа; анкетирование; эксперимент.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:

Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Футбол»

Возраст обучающихся 6-18 лет. Срок реализации 2 год

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
---------------------	---------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------

1 год	1 сентября	31 мая	36	36	36	1 час в неделю
2 год	1 сентября	31 мая	36	36	36	1 час в неделю

Учебный план

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Футбол»

Срок реализации 2 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
Раздел 1	Вводное занятие.	
Раздел 2	История развития футбола в России.	
Раздел 3	Правила игры в футбол.	
Раздел 4	Техника игры.	
Раздел 5	Тактика игры.	
Раздел 6	Тактические комбинации.	
Раздел 7	Экскурсии, посещение соревнований.	
Раздел 8	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- научить правильно двигаться на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды;
- научить выполнять технико-тактические действия футболиста;
- научить правилам поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки педагога, на поведение болельщиков и зрителей.

Развивающие:

- развить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества и личной ответственности; • сформировать доброжелательное отношение друг к другу.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют элементарными навыками тактики ведения мяча;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать основные правила игры в футбол;
- приобретут навыки участия в, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район)

Личностные результаты:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформировать систему представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество»;
- будут уметь планировать режим дня;
- приобретут умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей, или сложившейся ситуации; • приобретут способность к волевому усилию (саморегуляции).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	
1.	Вводное занятие. Техника Безопасности. История развития футбола в России	
2.	Правила игры в футбол.	
3.	Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой Теория. Остановка мяча	
4.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой. Тактические комбинации	
5.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча Тактические комбинации	
6.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча Техника игры вратаря	
7.	Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой	
8.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
9.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	
10.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	
11.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
12.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	
13.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	

14.	Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	
15.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	
16.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
17.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	
18.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
19.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	
20.	Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	
21.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
22.	Тактика игры в футбол. Теория. Удары по воротам	
23.	Тактика игры в футбол. Теория. Передача мяча	
24.	Тактика игры в футбол. Теория. Тактические комбинации	
25.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
26.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
27.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	

28.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
29.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
30.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические особенности в футболе и минифутболе	
31.	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	
32.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	
33.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
34.	Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	
35.	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	
36.	Тактика игры в футбол. Теория. Передача мяча	
37.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
38.	Тактика игры в футбол. Практика Отбор мяча посредством согласованных действий	
39.	Тактика игры в футбол. Теория. Тактические комбинации	
40.	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	
41.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	

42.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
43.	Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	
44.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
45.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	
46.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	
47.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
48.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	
49.	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	
50.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	
51.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
52.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
53.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
54.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
55.	Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	
56.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	

57.	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	
58.	Тактика игры в футбол. Теория. Передача мяча	
59.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	
60.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	
61.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
62.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
63.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
64.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
65.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
66.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
67.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
68.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
69.	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	
70.	Экскурсии, посещение соревнований.	
71.	Экскурсии, посещение соревнований.	
72.	Итоговое занятие	

Итого часов:	
--------------	--

Литература

1. Андерсон Крис , Сэлли Дэвид . Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле, СерияСпорт изнутри, ЭКСМО М. 2016
2. Вихров К.Л. «Футбол в школе» Киев. Радянска школа, 2015.
3. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2014.
4. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 2014
5. Цирик Б.Я. Дукашин Ю.С. «Футбол» ФиС, М. 2013 6.. Уилсон Джонатан Революции на газоне. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 2012
6. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 2012
7. «Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2013
8. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев. (мини-футбол, игра для всех.) «Советский спорт». 2.С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев. (Мини-футбол в школе) «Советский спорт