

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Введение в футбол»**

уровень программы – стартовый (ознакомительный)

для обучающихся 8-10 лет

срок реализации программы 1 год

Составитель:

Сафронов Евгений Сергеевич,

педагог дополнительного образования

г. Ковров

2022 г.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа долгосрочная, уровень программы – стартовый (ознакомительный).Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2019 г. № 34. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

**Актуальность программы.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

**Перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
5. Национальный проект «Образование» (протокол заседания Президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г. № 16).
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7.12.2018 г. № 3.
7. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
8. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России от 2009 г.;
10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
11. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365;
12. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;
13. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ СОШ №24.

**Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени** Многие учёные занимались проблемой сохранения и укрепления здоровья школьников. Существенна необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, через занятия игровыми видами спорта, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа “Введение в футбол” является модифицированной. Занятия физическими упражнениями в избранном виде спорта вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремиться к регулярным занятиям ими.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для детей 8-10 лет. Предполагаемый состав групп - разновозрастной.

**Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы составляет 1 год (9 месяцев) Общее количество часов - 36. Занятия начинаются с 1 сентября до 31 мая.

**Форма обучения** – **очная,** очно-заочная формы обучения (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст.17, п. 2). Занятия проводятся групповые, сводные (несколько групп).

**Режим занятий:**

Занятия проводятся с группой детей в количестве 10-20 человек один раз в неделю, занятие длится 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса –** Содержание программы «Введение в футбол» разработано с учётом психолого-педагогических особенностей обучающихся. Группа формируется из обучающихся разного возраста. Состав группы – временный.

**1.2. Цели и задачи**

**Цель**: Создание дополнительных возможностей для активного отдыха и оздоровления детей и подростков, занятости их физкультурно-спортивной деятельностью; осуществление комплексного подхода к организации каникулярного времени, повышение спортивного мастерства учащихся-спортсменов.

**Задачи:**

**Личностные:**

* Формировать общественно активную личность ребенка;
* Содействовать в формировании навыков здорового образа жизни;
* Воспитывать морально-волевые качества;
* Создавать потребность в саморазвитии.

**Метапредметные:**

* Развивать самостоятельность, ответственность и активность;
* Формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
* Сформировать знания по основным принципам тренировки.

**Предметные:**

* Формировать знания и умения в области футбола;
* Обучать простейшим способам самоконтроля при физической нагрузке;
* Формировать начальные знания в области анатомии и физиологии человека;
* Развивать мотивацию к занятиям футболом.

**1.3 Содержание программы**

**Учебно-тематический план.**

**«Введение в футбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
| всего | Теор | Прак |
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 2 | 2 | - | Педагогическое наблюдение |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. | 5 | 3 | 2 |
| 2 | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питание спортсмена. | 4 | 2 | 2 | Самостоятельная работа |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль | 6 | 3 | 3 | Опросы, контрольные испытания |
| 4 | Правила игры в футбол.  Организация и проведение соревнований | 9 | 3 | 6 |
| 5 | Установка перед игрой и разбор проведенной игры | 10 | 5 | 5 | Контрольные испытания |
|  | Итого: | 36 | 18 | 18 |  |

**Содержание учебного плана**

*Теория.* Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

*Практика.* Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

*Теория.* Происхождение футбола. Истории великих футболистов.

*Теория.* Основы и правила игры в футбол.

*Практика.* Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Защитник. Место в начальном положении. Полузащитник. Нападающий.

*Теория.*Технико-тактические приемы.

*Практика.* 1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;

- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);

- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);

- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);

- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);

- жонглирование мячом.

2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);

- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;

- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;

- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.

- прием катящегося мяча, прием высоко и низко летящих мячей.

*Практика.*Игра.Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты.

*Практика.* Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения.

* 1. **Планируемые результаты**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

**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.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

* Тестирование
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
* Соревнования.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1. Календарный учебный график.**

* Количество учебных недель – 36;
* Количество учебных дней – 1 час в неделю;

Занятия по долгосрочной программе «Введение в футбол» проводятся с 1 сентября по 31 мая.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п, дата** | **Раздел, тема занятия** | **Форма проведения занятия** | **Общее кол-во часов.**  **Время проведения занятия** | **Место**  **проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста. | Беседа | 2ч | Спортивный зал | Теоретическое занятие |
| 2 | Происхождение футбола. Истории великих футболистов. | Комбинированное занятие | 5ч | Спортивный зал | Теоретическое занятие |
| 3 | Основы и правила игры в футбол. | Комбинированное занятие | 4ч | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Расстановка игроков перед началом игры. | Комбинированное занятие | 6ч | Спортивный зал | Индивидуальный опрос  Педагогическое наблюдение |
| 5 | Технико-тактические приемы. | Практическое занятие | 3ч | Спортивный зал | Опрос,  Педагогическое наблюдение |
| 6 | Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков. | Беседа | 3ч | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Игра.Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты. | Практическое занятие | 10ч | Спортивный зал | Теоретическое занятие |
| 8 | Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения | Комбинированное  занятие | 3ч | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение.**

1. Мячи футбольные;
2. Насос с иглой для надувания мячей;
3. Сетка для переноса и хранения мячей;
4. Футбольные ворота (для мини-футбола);
5. Сетки для футбольных ворот;
6. Жилетки игровые разного цвета;
7. Флажки разметочные с опорой;
8. Стойки для обводки;
9. Конусы;
10. Фишки;
11. Свисток судейский;
12. Секундомер.

**Информационное обеспечение:** аудио-, видео-, фото-, интернет источники о спорте, футболе.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования

**2.3. Формы аттестации.**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: портфолио, фото, диплом, грамота.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

 участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках.

**2.4. Оценочные материалы.**

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

по годам обучения (приложение 1)

**2.5 Методические материалы.**

* Особенности организации образовательного процесса: занятия по программе «Введение в футбол» проводятся в очной форме.
* Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.
* Методы воспитания: мотивация, поощрение, стимулирование, специальные упражнения (по этикету, культуре поведения, речи).
* Формы организации образовательного процесса: групповая.
* Формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, игра, практическое занятие, презентация.
* Педагогические технологии: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.
* Алгоритм учебного занятия*:* передача знаний; осмысление и закрепление знаний; формирование умений и применение знаний на практике; тренировочные учебные задания; обобщение и систематизация знаний; рефлексивный: мобилизация детей на самооценку.

**2.6. Список использованной литературы**

**Список литературы для педагогов**

1. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
2. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
3. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
4. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
6. Витковски, З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4. - С. 28- 31
7. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо , Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 c.
2. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 c.
3. Калянов, Г. Н. Московская футбольная лига 1910-1922 / Г.Н. Калянов. - Москва: Машиностроение, 2014. - 300 c.

Приложение 1

**Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4.        Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5.        Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 7-8  лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет |
|  | Для полевых игроков | | | | |
| 1. | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 3 | 6 | 7 | 8 |
| 2. | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.) | до 30,0 | до 30,0 | до 20,0 | до 20,0 |
| 3. | Жонглирование мячом (количество раз) | 4 | 8 | 10 | 12 |