

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Футбол»**

уровень программы – стартовый (ознакомительный)

для обучающихся 11-12 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-оздоровительная. 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 “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 11-12 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 «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.

При обучении и воспитании детей в возрасте 11-12 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 11-12 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 11-12 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обусловливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированны, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 11-12 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

**1.3 Содержание программы**

**Учебно-тематический план.**

**«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 «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 «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 |