

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска "Губернаторский лицей № 101
имени Народного учителя Российской Федерации Ю.И. Латышева
при ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И.Н. Ульянова"

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Губернаторский лицей № 101
имени Ю.И. Латышева»
Е.В.Малюгина
Приказ № 432-о
от «30» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год, 72 часа
1 модуль сентябрь-декабрь 32 часа
2 модуль январь-май 40 часов

Автор-составитель:
Родионова Юлия Михайловна,
Педагог дополнительного образования

г.Ульяновск, 2023

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. В процессе футбольной игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде. В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит **актуальность** данной программы. Программа разработана в соответствии со следующей нормативной документацией:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минпросвещения России от 31.02.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

Локальные акты образовательной организации:

- Устав образовательной организации МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева";
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева";

- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева"

Программа «Футбол» предназначена для **физкультурно-оздоровительной работы** с учащимися школы (14 - 17 лет), проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа предоставляет доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая 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.

Актуальность программы «Футбол» состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

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 плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Уровень программы: стартовый.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы – формирование интереса обучающихся к футбольной игре и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи Программы

Обучающие:

ознакомить с историей развития футбола;
обучать правилам игры;
обучать основам техники футбола.

Развивающие:

развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
развивать внимание, умение анализировать ошибки;
развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

формировать культуру здорового образа жизни;
воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
прививать навыки самодисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический план)

Содержание учебного (тематического) плана

Вводное занятие.

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и

душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

Гигиена и режим дня спортсмена.

Теоретическое занятие. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода)

целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

История развития футбола.

Теоретическое занятие. История развития футбола в России.

Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты.

Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Правила игры.

Теоретическое занятие. Знакомство с правилами игры в футбол.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения.

Упражнения для развития координации:

общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;

упражнения со скакалкой;

подвижная игра «Запрещенное движение».

Упражнения для развития быстроты:

ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;

эстафеты с элементами старта;

подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».

Упражнения для развития дистанционной скорости:

движение под уклон, змейкой, прыжками;

эстафетный бег;

переменный бег,

бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью;

подвижные игры: «Живая цепь», «Пустое место».

Для вратарей:

из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;

из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;

упражнения в ловле малого мяча;

игра по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств:

прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;

прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;

беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;

эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;

подвижные игры;

вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;

удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Для вратарей:

из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;

то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;

упражнения для кистей рук с гантелями;

многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;

броски футбольного и набивного мяча на дальность;

серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;

то же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;

то же, но с ведением мяча;

переменный бег;

многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;

тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;

игры с уменьшенным по численности составом

Для вратарей:

непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;

ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости:

прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;

то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;

прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;

прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;

кувырки вперед, назад, в сторону;

жонглирование мячом;

парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;

эстафеты с элементами акробатики;

подвижные игры: «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рву», «Салки мячом».

Для вратарей:

прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;

то же с поворотом до 180 градусов;

упражнения со скакалкой;

поворот в сторону с места и с разбега;

стойка на руках;

кувырки вперед и назад.

Техническая подготовка игры в футбол.

Практические занятия. Для отработки техники передвижений выполняются упражнения:

бег по прямой, изменяя скорость и направление;

бег спиной вперед;

бег приставным и скрестным шагом (влево и вправо);

прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;

повороты во время бега налево и направо;

остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги).

Для отработки технических приёмов игры в футбол выполняются упражнения:

перекатывание мяча подошвой;

ведение мяча внутренней, внешней частью, серединой подъёма;

прямой и резаный удар по мячу;

отработка точности удара;

остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
обманные движения (ложная и действительная фазы движения);
отбор мяча.

Для вратарей:

ловля мяча;

отбивание мяча кулаком;

бросок мяча рукой;

выбивание мяча с рук.

Выполнение технических приёмов анализируется и отрабатывается опыт их применения в конкретных игровых условиях.

Тактика игры в футбол.

Изучение элементарных тактических действий: «открывание» и «закрывание» соперника.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Теоретические занятия. Разучивается при тактике защиты.

Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

Тактика вратаря.

Теоретические занятия. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочные игры и соревнования.

Практические занятия. Проводятся учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.

Итоговое занятие.

Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты. Готовность и способность воспитанников к саморазвитию, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников используется:

психолого-диагностические методики.

развитие физических способностей;

развитие основных физических качеств,

развитие мыслительных процессов и двигательных способностей;

содействие развитию организаторских способностей.

развитие скоростно-силовых качеств.

развитие коммуникативных способностей.

развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости,

решительности, смелости, самообладания.

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Качественные проявления в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;

Достижение первых спортивных результатов;

Метапредметные результаты.

Познавательные:

- овладение умением организовать режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры;
- характеризовать основные физические качества;

Коммуникативные:

- договариваться и приходить к общему решению;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками;

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией педагога;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

Предметные результаты.

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

игровых занятий на повторение теоретических понятий (викторины, составление кроссвордов и др.),

тестирования.

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

о гигиене и режиме дня спортсмена;

историю развития футбола;

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях

правила игры в футбол.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

выполнять основные технические приемы владения мячом;

выполнять элементарные тактические действия;

согласовывать свои действия с другими игроками.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Модуль №1	04.09.2023	31.12.2023	16	32	<i>2 раза в неделю по 1 академическому часу</i>
Модуль №2	01.01.2024	31.05.2024	20	40	<i>2 раза в неделю по 1 академическому часу</i>

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 14 – 17 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Количество учебных часов в год –72.

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы – 18 человек.

группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования Юрин Сергей Владимирович, учитель физической культуры.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы необходимо:

Большой спортивный зал,
оборудованные раздевалки и душевые,
гимнастические скамейки,
футбольные стойки,
шведская стенка,
турники,
скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг),
футбольные мячи,
секундомеры,
кольца-мишени,
рама с подвесными мячами,
футбольный батут,
переносные ворота,
футбольный переносной щит,
конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

конец обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов.

2.4 ОЦЕННЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Условия выполнения упражнений

Бег на 30 м, челночный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта). Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.

ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.

Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Акробатические упражнения.

Эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений:

спортивно - игровой;

равномерный;

круговой;

контрольный;

соревновательный.

процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

2.6. Воспитательный компонент программ.

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания " МБОУ Губернаторский лицей №101 им. Ю.И.Латышева" для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Направление работы	Форма проведения	Цель, краткое содержание
Работа с родителями	Информационнопросветительская	Консультирование родителей. Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка. Информирование родителей о спортивных результатах.
	Интерактивная связь	Создание и ведение группы «Футбол» в социальной сети «ВКонтакте» для родителей и обучающихся

Здоровьесберегающее воспитание	Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание», «Физическая культура и спорт». Акция «Мы за ЗОЖ»	Привлечение детей к здоровому образу жизни, создание условий для физического развития
Гражданско - патриотическое воспитание	Участие в спортивных соревнованиях	Воспитание активной гражданской позиции

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.

Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. — 256 с.

Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.

Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л. Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

Литература для обучающихся и родителей:

Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.

Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В. Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.

Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

1Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.