

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Уставом МОУ СОШ с.Бураново

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ СОШ с.Бураново

- Локальными актами МОУ СОШ с.Бураново.

Данная программа рассчитана на школьников 6-13 лет (68 ч) на 1 год обучения и реализуется в течение 34 учебных недель.

Весь учебный материал программы распределѐн в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции «Футбол» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Актуальность** программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

**Новизна** программы предоставляет возможности детям,  достигшим 6- 13 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий  футболом или  каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень  физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол».

**Цель программы:** способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

**Задачи программы:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
* обучение технике и тактике игры;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Формы организации деятельности учащихся:**

Основными   формами   обучения игры в футбол,  являются:  групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

**Сроки реализации программы** – 2023-2024 уч. год

**Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол».**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» 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.

***Личностные результаты***

* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

***Метапредметные результататы***

***Регулятивные УУД:***

* *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* *проговаривать* последовательность действий;
* уметь *высказывать* своѐ предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

* добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД:***

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;  учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание обучающимися необходимости заботы о своѐм здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Выпускник научится:**

* владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,
* владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
* организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;*
* *управлять своими эмоциями;*
* *владеть игровыми ситуациями на поле;*
* *играть в мини-футбол по правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

***Ожидаемый результат***

К концу обучения по данной программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной**

**программы «Футбол».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | Всего часов | В том числе | | | Форма контроля |
| Теория | | Практика |
| 1.Общая физическая подготовка | 10 | 1 | 26 | | Сдача нормативов |
| 2.Специальная физическая подготовка | 15 | 1 | 14 | | Сдача нормативов |
| 3.Техническая подготовка | 15 | 1 | 14 | | Сдача нормативов |
| 4.Тактическая подготовка | 15 | 1 | 14 | | Сдача нормативов |
| 5.Учебные и тренировочные игры | 13 |  | 13 | | Итоговая игра |
| Общее количество занятий | 68 | 4 | 64 | |  |

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Содержание программы**

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика**.**

**Календарный – учебный план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Общее кол-во  часов | Тема занятия | план | факт |
|
|  | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. |  |  |
|  | 1 | История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. |  |  |
|  | 2 | ОФП. |  |  |
|  | 2 | СФП |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники остановки мяча. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники обманных движений. |  |  |
|  | 2 | СФП |  |  |
|  | 2 | Совершенствование комбинаций из изученных элементов. |  |  |
|  | 2 | Учебная игра. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и  неведущей ногой. |  |  |
|  | 2 | Судейская практика |  |  |
|  | 2 | Подвижные игры с элементами футбола. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. |
|  | 2 | ОФП. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. |  |  |
|  | 2 | Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники игры без мяча. |  |  |
|  | 2 | СФП. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. |  |  |
|  | 2 | Обучение тактическим действиям в защите. |  |  |
|  | 2 | Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. |  |  |
|  | 2 | Обучение и совершенствование техники защиты. |  |  |
|  | 1 | Учебная игра с разбором допущенных ошибок. |  |  |
|  | 1 | Итоговое занятие. |  |  |
| Итого: 68 часов | |  |  |  |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Мяч футбольный - 10 шт.
2. Мяч набивной - 4 шт.
3. Скакалка- 10шт.
4. Беговая дорожка - 1 шт.
5. Гимнастический мат - 6 шт.
6. Сетки футбольные - 2 шт.
7. Тренировочные стойки - 10 шт.
8. Секундомер - 1 шт.
9. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
10. Свисток судейский - 2 шт.

***Используемая литература***

Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2003 г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.

Палфаи Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полугодие** | **Месяц** | **Недели обучения** | **Даты учебных недель** | **1 год обучения** |
| 1 полугодие | Сентябрь | 1 | 04-10 | У ВА |
| 2 | 11-17 | У |
| 3 | 18-24 | У |
| 4 | 25-01.10 | У |
| Октябрь | 5 | 02-08 | У |
| 6 | 9-15 | У |
| 7 | 16-22 | У |
| 8 | 23-29 | У |
| Ноябрь | 9 | 30.10-05 | У,П |
| 10 | 06-12 | У |
| 11 | 13-19 | У |
| 12 | 20-26 | У |
| 13 | 27-03.12 | У |
| Декабрь | 14 | 04-10 | У |
| 15 | 11-17 | У |
| 16 | 18-24 | У |
| 17 | 25-31 | У, ПА |
| 2 полугодие | Январь | 18 | 01-07 | П |
| 19 | 08-14 | П,У |
| 20 | 15-21 | У |
| 21 | 22-28 | У |
| Февраль | 22 | 29.01-04 | У |
| 23 | 05-11 | У |
| 24 | 12-18 | У |
| 25 | 19-25 | У,П |
| Март | 26 | 26.02-03 | У |
| 27 | 04-10 | У,П |
| 28 | 11-17 | У |
| 29 | 18-24 | У |
| 30 | 25-31 | У |
| Апрель | 31 | 01-07 | У |
| 32 | 08-14 | У |
| 33 | 15-21 | У |
| 34 | 22-28 | У |
| Май | 35 | 29.04-05 | У,П |
| 36 | 06-12 | У,П |
| 37 | 13-19 | У |
| 38 | 20-26 | У |
| 39 | 27-31 | ИА |
|  | Всего учебных недель | | | 36 |
|  | Всего часов по программе | | | 68 |
|  | Дата учебного года | | | 01.09.2023г. |
|  | Дата окончания учебного года | | | 31.05.2024г. |

**Условные обозначения: ВА –** входная аттестация

**У** – учебная неделя **ПА** – промежуточная аттестация

**П** – праздничная неделя **ИА –** итоговая аттестация

**Контрольно-измерительные материалы**

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутныЙ бег
6. Бег 10x30 ч
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10x30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

11. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

14. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м)

Футболисты 10-15 лет посылаю мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ноги любым способом. Учитывается сумма попаданий.

15. Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в порота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

16. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

17. Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1.Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2.Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль) Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую группу.

Нормативные требования для групп начальной подготовки 6-13 лет

1. по общей физической подготовке:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Челночный бег 3x10 или бег 30 ч с высокого старта (сек) | 10,0  6,0 | 9,5  5,5 |
| 2. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий) | 1 | 2 |
| 3. | Кросс без учета времени (м) | 300 | 500 |
| 4. | Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м) | 10,5 | 12,5 |
| 5. | Лазание по канату с помощь.ю ног (м) | 1,5 | 2 |
| 6. | Ходьба на лыжах (км) В бесснежных районах: езда на велосипеде (км) | 1 2 | 2 3 |
| 7. | Плавание (любым способом) (м) | 12 | 25 |
| 8. | Полоса препятствий (количество баллов) | 7 | 9 |

2. по технической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Удар по мячу на дальность (м) | 24 | 28 |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м - из трех попыток (сек) | 12 | 9,5 |
| 3 | Бег на 30 м с ведением мяча (сек) | - | 6,5 |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (количество ударов) | - | 8 |

**Рабочая программа воспитания,**

**календарный план воспитательной работы**

**Цель:** привлечение обучающихся образовательной организации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие традиционных и популярных в регионе видов спорта, формирование здорового образа жизни.

**Задачи:** - вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;

- организация физкультурно-спортивной работы образовательной организации

- пропаганда и активное внедрение физической культуры, здорового образа жизни в повседневную жизнь обучающихся и членов их семей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сроки** | **Мероприятия** |
| Сентябрь | Открытие школьной спартакиады |
|  | Осенний кросс |
|  | Кросс Наций |
|  | Футбол |
|  | Осенний день здоровья |
| Октябрь | Школьные соревнования по футболу |
|  | Лапта |
| Ноябрь | Веселые старты |
| Декабрь | Волейбол/пионербол |
| Январь | Лыжные гонки |
|  | Мини-футбол |
|  | Турнир по настольному теннису |
| Февраль | Хоккей на валенках |
|  | Лыжня России |
|  | Биатлон |
| Март | День здоровья |
| Апрель | Весенний кросс |
| Май | Дворовые игры |
|  | Футбол |