

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ВОСКРЕСЕНОВКА**

694411, Сахалинская область, Тымовский район,

село Воскресеновка, Школьная улица, д. 11

Е-mail: mbousoshvoskr@sakhalin.gov.ru

Сайт: <http://shkolavoskr.ru>

ОГРН 1026501181816/ИНН 6517006000/КПП 651701001/

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «29» августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

от «29» августа 2025 г № 105

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Уровень программы: базовый

Направление: физкультурно-спортивная

Уровень программы: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

учитель физической культуры:

Максимов А.М.

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 повышения 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.

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 сложившийся

ситуации;

- приобретут способность к волевому усилию (саморегуляции).

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, при наличии 12-15 девочек, желающих заниматься футболом, занятия с ними проводятся по этой же образовательной программе.

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

Этап обучения и возраст детей, 10-14 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 проведения занятий:

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра;
- соревнование;
- тестирование.

Форма обучения:

- очная;
- групповая.

Режим занятий:

2 года обучения - 72 часа в год, 1 часа в неделю. Занятия проходят 1 раза в неделю по 2 академических часа.

Методика организации занятия:

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 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.
- различные приемы владения мяча.
- 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 незанимавшихся 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

принадлежности 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.

Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- спортивный зал
- телевизор (проектор) – 1 шт.
- компьютер – 1 шт.
- видеозаписи футбольных матчей
- раздевалка
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- набивные мячи;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные;
- мячи малые и большие;
- фишки;
- конусы.

Методическое обеспечения

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

- ежедневные наблюдения на занятиях;
- контрольные занятия;
- соревнования;
- диагностика мотивов посещения;
- диагностические карты результативности обучения;
- анкетирование.

Для отслеживания результатов образовательной деятельности по Программе проводится диагностика:

Входная. Проводится в сентябре и определяет стартовый уровень

Промежуточная. Она проводится в декабре на открытом занятии.

Итоговая. Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований. По итогам диагностики обучающийся получает зачет/не зачет и переводится на следующий год обучения.

Результаты диагностики отражаются в диагностической карте по определению уровня усвоения программы по обучению игре с мячом. (Приложение 1).

Необходимое кадровое обеспечение программы

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Литература Для педагога

Андерсон Крис , Сэлли Дэвид . Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле, Серия Спорт изнутри, ЭКСМО М. 2016

Вихров К.Л. «Футбол в школе» Киев. Радянська школа, 2015.

Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2014.

Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 2014

Цирик Б.Я. Дукашин Ю.С. «Футбол» ФиС, М. 2013

. Уилсон Джонатан Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках [2-езд., испр.] Серия Спорт. Лучший мировой опыт, ЭКСМО, М., 2018

Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 2012

«Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 20129.«Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2013

Для детей

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»