

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 19.05.2021 №6

Утверждена

приказ директора
от 19.05.2021 №164

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Возраст учащихся: 15-16 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 72

Составитель: П.Л. Антропов, педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 на 2021-2022 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17;
- Положение о порядке проектирования дополнительных общеразвивающих программ (рабочих программ), утвержденное приказом директора от 09.06.2017 №183.

1.2. Дополнительная образовательная программа «Футбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – базовый.

1.4. Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по футболу направлена на повышение двигательной активности учеников, а также на совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитания у ребят таких качеств, как дисциплинированность и ответственность.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 15-16 лет, проявляющих интерес к занятиям футболом.

1.6. Цель программы - формирование у учащихся желания систематически заниматься спортом, создание условий для личностного физического и психического развития.

Задачи программы:

- сохранить и приумножить интерес к футболу, спорту;
- содействовать воспитанию патриотизма школы, класса;
- обучить основам техники футбола: технике остановок, передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам);
- обучить индивидуальной тактике игры;
- содействовать развитию общей физической подготовленности;
- организовать досуг учащихся.

1.7. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 72 часа (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика.

Комплектование групп осуществляется на основании выполнения учащимися нормативов физической и технической подготовленности соответствующих году обучения. Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» используется:

- большой спортивный зал и малый спортивный зал образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи мини-футбольные №4, мячи футбольные №4, конусы, фишки разметочные, накидки игровые, координационная лестница, барьеры легкоатлетические, индивидуальные тренажеры.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, дружбы и толерантности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

2. Учебный план

2.1. Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятия			

2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	15	0	15	Выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическое мастерство	45	2	43	
Итого:		72	2	70	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

4. Содержание программы (72 часа)

1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий)

Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры.

2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпали с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения с кроткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Бег на 30 м. Многоскоки. Ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая подготовка (15 часов)

По сигналу рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Сумей догнать», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Охотники и утки».

4. Техничко-тактическое мастерство (45 часов)

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рынки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

5. Контрольные нормативы

Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей и специальной физической подготовке учащихся для оценки эффективности проведения занятий, а также контроля индивидуального развития детей.

Порядок проведения:

- к контрольным нормативам допускаются все учащиеся объединения, не имеющие медицинских противопоказаний на день испытаний;

- учащиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольные нормативы досрочно;

- оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольными нормативами;

- контрольные нормативы принимаются два раза в год: в начале учебного года – с 15 по 25 сентября и в конце учебного года – с 15 по 25 мая. По итогам контрольных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов;

- перед проведением контрольных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания;

- форма проведения сдачи контрольных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

№ п/п	Норматив	Результат
Первый год обучения (11 – 12 лет)		
1.	Прыжок в длину с места (см)	184 - 191
2.	Бег 10 м (с)	2,2 - 2,0
3.	Бег 30 м (с)	5,2 - 5,0
4.	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)	15 - 17
5.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,0 - 5,6

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями учащихся, их общей физической и технической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны педагогов дополнительного образования к его освоению.

Тренировочное занятие юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе тренировочных занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных футболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
- с каждым годом обучения постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочного занятия;
- осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.