Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Бийский педагогический колледж имени Дмитрия Ивановича Кузнецова»

УТВЕРЖДЕНО
приказом колледжа
от 01.09.2023 г. № 02

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Бийск
2023

Организация разработчик: КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова»

Разработчик:
А.В. Савелов, преподаватель специальных дисциплин физической культуры КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова»

Одобрена учебно-методическим советом КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова» от 31.08.2023 г. протокол № 1.

Структура программы

1. **Пояснительная записка**
   1.1. Нормативно-правовая основа программы
   1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы
   1.3. Направленность программы, её цель и задачи
   1.4. Возрастные особенности обучающихся
   1.5. Общая характеристика программы
   1.6. Принципы обучения по программе
   1.7. Организационно-педагогические условия
   1.8. Планируемые результаты обучения
   1.9. Формы подведения итогов и определение результативности программы
2. **Учебно-тематический план программы**
3. **Содержание программы**
4. **Методическое обеспечение**
5. **Список литературы**

Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье детей зависит от ряда факиров: биологических, экологических, социальных, гигиенических и др. Нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, при недостатке которой, происходит нарушение регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям и др. Одним из решений этой проблемы является игра в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствует развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биохимической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста психических и физиологических процессов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.1. Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»,

письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,

приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

СП 2.4.3648-20.

1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы

Актуальность программы

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра в футбол имеет высокую популярностью и востребована в различных её проявлениях у детей.

1.3. Направленность программы, ее цель и задачи

Направленность программы «Футбол» - *физкультурно-спортивная.*

В процессе занятий рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Цель программы: знакомство детей с игрой в футбол, приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, первоначальных навыков для игры в футбол.

Основными **задачами** являются:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол;
- воспитание товарищеских взаимоотношений основанных на сотрудничестве и взаимопомощи;
- формирование навыков здорового образа жизни.

1.4. Возрастные особенности и требования к категории обучающихся

Программа «Футбол» построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, предназначена для детей 5-6 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

1.5. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, режима и временных параметров организации образовательной деятельности (занятий), что делает её доступной для детей. Особое внимание уделяется воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств обучающихся.

1.6. Принципы обучения

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- преемственность и последовательность в решении задач;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки;

– развитие двигательных качеств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
– правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий.

Срок реализации программы 8 месяцев. Учебный процесс длится с 1 октября по 31 мая. Обучение рассчитано на 32 недели, общее количество часов – 128.

Режим занятий - 2 раза в неделю, продолжительность занятия 60 минут (2 занятия по 30 мин.).

Нормы наполнения групп – 8-10 человек.

Возраст обучающихся 5-6 лет.

Форма организации учебного процесса: очная, фронтальная, групповая.

В процессе обучения предусматривается освоение обучающимися теоретических знаний по темам: владение мячом, командные действия, игра в нападении и защите, игра вратаря. Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительность до 10 минут. Для развития двигательных способностей и ловкости применяются простые физические упражнения в форме разминки не более 5-7 минут с использованием средств ОФП. Не следует требовать выполнение упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии изучается более двух-трех элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приемов, позволяющих вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса обучающихся к футболу. Обучающимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5. Заключительная часть занятия – игра в футбол.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Для проведения занятий в футбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота футбольные, сетки футбольные
2. Гимнастические стенки, скамейки, маты
3. Мячи футбольные
4. Конусы
5. Кегли разноцветные.

Зал соответствуют требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Оборудована раздевалка со шкафами для хранения личных вещей, скамейками.

Организация образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов.

Обучение учащихся с ограниченными возможностями, детей-инвалидов и инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Уровень программы – стартовый.

Педагогические кадры. Образовательный процесс по образовательной программе осуществляет преподаватель специальных дисциплин физической культуры КГБПОУ «Бийский педагогический колледж» А.В. Савелов.

1.8. Планируемы результаты обучения

1. Овладение теоретическими и практическими основами игры в футбол,
2. Участие в соревнованиях по футболу в своей возрастной группе,
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств.

1.9. Формы подведения итогов

Текущий контроль за освоением основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений в процессе занятий.

Промежуточный контроль проводится 2 раза (декабрь, май) в виде выполнения обучающимися контрольных упражнений, внутригрупповые игры в отведенное на учебные занятия время.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: открытые мероприятия, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с игрой в футбол	2	2	0	
2.	**Техника игры в футбол**	**54**		**54**	
2.1	Техника передвижения	6		6	Текущий контроль
2.2	Удары по мячу ногой	6		6	Текущий контроль
2.3	Удары по мячу головой	6		6	Текущий контроль
2.4	Остановка мяча	6		6	Текущий контроль
2.5	Ведение мяча	6		6	Текущий контроль
2.6	Закрепление ведения мяча	6		6	Текущий контроль
2.7	Обманные движения (финты)	6		6	Текущий контроль
2.8	Техника игры вратаря	6		6	Текущий контроль
2.9	Закрепление техники передачи мяча	6		6	Текущий контроль
3.	**Тактика игры в футбол**	**60**		**60**	
3.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча	10		10	Текущий контроль
3.2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом	10		10	Текущий контроль
3.3	Тактика нападения. Групповые действия	10		10	Текущий контроль
3.4	Тактика защиты. Индивидуальные действия	10		10	Текущий контроль
3.5	Тактика защиты. Групповые действия	10		10	Текущий контроль
3.6	Тактика вратаря	10		10	Текущий контроль
4.	**Диагностика**	**12**		**12**	
4.1	Подготовка к открытой игре в футбол	10		10	Итоговый контроль
4.2	Открытая игра в футбол	2		2	
	Итого часов	**128**	**2**	**126**	

Календарный учебный график программы:

Наименование раздела	Количество часов								Всего
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Вводное занятие	2	0	0	0	0	0	0	0	**2**
2. Техника игры в футбол	8	8	8	4	8	8	8	2	**54**
3. Тактика игры в футбол	8	10	8	8	8	8	8	2	**60**
4. Диагностика	0	0	0	0	0	0	0	12	**12**
Всего часов:	**18**	**18**	**16**	**12**	**16**	**16**	**16**	**16**	**128**

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в футболе. Классификация упражнений в учебно-тренировочном процессе по футболу. Знакомство с правилами игры: изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

1. Общая физическая подготовка

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и формирование двигательных навыков – необходимое условие успешной подготовки специалистов, особенно на начальном этапе тренировки. В качестве основных средств ОФП применяются общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры и др.).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

2. Техническая подготовка

2.1 Техника передвижения

Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагов, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2.2 Удары по мячу ногой

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по подвижному 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.

2.3 Удары по мячу головой

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

2.4. Остановка мяча

Остановка подошвой или внутренней стороной стопы катящегося или опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

2.5 Ведение мяча

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу.

2.6 Закрепление ведения мяча

Выполнение элементов ведения мяча внутренней и внешней частью подъема:

ведение вокруг поля;

ведение мяча в ограниченном пространстве, обводка стоек;

ведение мяча из колонны в колонну.

2.7 Обманные движения (финты)

Обманное движение «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяса ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

2.8 Техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

2.9 Закрепление техники передачи мяча

Выполнение элементов техники приема и передачи мяча:

передачи в скамейку,

передачи в парах,

отыгрывание мяча партнеру,

передача в движении.

3. Тактическая подготовка

3.1 Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперников.

3.2 Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

3.3 Тактика нападения. Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

3.4 Тактика защиты. Индивидуальные действия

Умение правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).

3.5 Тактика защиты. Групповые действия

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».

3.6 Тактика вратаря

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

4. Диагностика

4.1 Подготовка к открытой игре в футбол

Повторение элементарных правил игры в футбол (цель игры, правила ведения мяча, правила замены, выход мяча из игры, нарушение правил). Демонстрация основных элементов и игровых действий при игре в футбол.

Освоение основных элементов футбола:

- Удар по мячу на точность (3-5 попыток мусса правой и левой ногой);
- Комплексное упражнение: ведение10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке;
- Бег на 30 м. с ведением мяча.

Освоение игровых действий:

- Умение ориентироваться на поле;
- Умение распределять игроков при личной защите;
- Умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

- Умение правильно выбирать решение.

Внутригрупповая игра. Разбор проведенной игры. Устранение ошибок.

4.2 Открытая игра в футбол

Организация и проведение соревнований (открытой игры в футбол).

По результату проведенной игры выносятся оценочные суждения по овладению обучающимися игровыми действиями (тактика игры) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы и формы обучения

Теория: в процессе учебно-тренировочных занятий, также отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

2. метод упражнений;
3. игровой;
4. соревновательный;
5. круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

6. в целом;
7. по частям.
8. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивнооздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
6. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
7. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

Перечень интернет-ресурсов

1. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
2. http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Физкультура в школе
3. https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena# - Методика РФС
4. https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/ - Академия «Зенит»
5. https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIzVEH1hSTPLWm2ZyoIT – Академия «Краснодар»