

	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»
	ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
техникум
торговли и сервиса»
от «28» декабря 2024 № 570-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Срок реализации-10 месяцев
разработана для обучающихся
в возрасте от 16 до 20 лет

Разработчик программы:
Еркимбаев Р.А.,
преподаватель физической
культуры

г. Каменск-Уральский, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ

ЗАПИСКА.....

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
3.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»	4
4.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
5.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
6.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
7.	ФОРМА АТТЕСТАЦИИ	11
8.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
9.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Пояснительная записка

1. Общие положения

Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы направлены на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

2. Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

3. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность с общекультурным уровнем освоения.

Актуальность программы:

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач.

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 16 до 20 лет. Срок реализации программы 10 месяцев. Общее количество часов, необходимых для освоения программы-216.

Формы проведения занятий:

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная – одновременная работа всех учащихся;
- индивидуальная, фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы по малым группам;
- в парах – организация работы по парам;
- индивидуальная.

Возможные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков обучающихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

4. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Тема № 1 Теоретические сведения	4	4	4
2	Тема № 2 ОФП	18	4	14
3	Тема № 3 Специальная подготовка	18	2	40
4	Тема № 4 Техническая подготовка	36	2	34
5	Тема №5 Тактическая подготовка	20	2	42
6	Тема № 6 Игровая подготовка	32	4	30
7	Тема №7 Соревнования	16	0	34
Всего		216	18	198

5. Содержание программы

Тема № 1 Теоретические сведения

Теория: Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом. Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол). Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья). Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви). Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закалывающих процедур, понятие о правильной осанке). Оказание первой медицинской помощи при травмах. Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия. Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

Тема № 2 Общефизическая подготовка

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

Тема № 3 Специальная подготовка

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика: Удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Удары по мячу в движении – по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары

по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру. Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота. Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении. Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой. Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону. Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

Тема № 4 Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

Практика: Стойки игрока – перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений. Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом). Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность. Техника свободного нападения.

Тема №5 Тактическая подготовка

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное

место с целью получения мяча). Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации). Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча). Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации). Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»). Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот). Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты). Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

Тема № 6 Игровая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

Практика: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3. «Регби». «Квадрат». «Пятнашки с ведением мяча». «Броуновское движение».

Тема №7 Соревнования

Участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований. Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления.

6. Планируемые результаты

Предметные и общие результаты для программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Футбол"

Предметные результаты (что обучающийся будет знать и уметь в футболе):

1. Техническая подготовка:

Знать:

- Правила игры в футбол (основные и упрощенные для начального этапа).
- Основные способы передвижения в футболе: бег, прыжки, остановки, повороты.
- Техника владения мячом: ведение различными способами, удары по мячу (внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы, головой), остановка мяча (стопой, бедром, грудью), отбор мяча.
- Техника вратарской игры: ловля мяча, отбивание мяча, броски мяча в игру, игра ногами.

Уметь:

- Выполнять основные способы передвижения в футболе с правильной техникой.
- Уверенно владеть мячом: вести мяч различными способами, выполнять точные удары по мячу, останавливать мяч различными частями тела.
- Выполнять отбор мяча в единоборствах с соперником.
- Выполнять передачи мяча партнеру на различных дистанциях.
- Выполнять удары по воротам с различных дистанций и положений.
- (Для вратарей) Выполнять ловлю, отбивание и броски мяча с соблюдением техники безопасности.

2. Физическая подготовка:

Знать:

- Основы развития основных физических качеств, необходимых в футболе (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация).
- Основные упражнения для развития этих качеств.
- Правила разминки и заминки перед и после тренировки.
- Основы здорового образа жизни (питание, режим дня, гигиена).

Уметь:

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).
- Выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации.
- Поддерживать необходимый уровень физической подготовки для эффективной игры в футбол.

3. Тактическая подготовка:

Знать:

- Основные тактические действия в футболе: отбор мяча, передачи мяча, открывание, закрывание зон, индивидуальная и групповая оборона, прессинг.

- Расстановки игроков на поле (в зависимости от этапа обучения).
- Роли игроков в команде (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий) и их функции.
- Уметь:
- Участвовать в тактических действиях: выполнять отбор мяча, делать точные передачи, открываться и закрывать зоны.
- Занимать правильную позицию на поле в зависимости от расстановки команды.
- Выполнять свои функции в команде в соответствии со своей ролью.
- Взаимодействовать с партнерами по команде в атаке и обороне.

Общие результаты (личностные и метапредметные):

1. Личностные результаты:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям футболом и здоровому образу жизни.
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, уважения к партнерам и соперникам.
- Развитие ответственности, дисциплины, целеустремленности и настойчивости в достижении целей.
- Формирование позитивной самооценки и уверенности в своих силах.
- Воспитание уважительного отношения к тренеру и другим специалистам.
- Развитие моральных качеств, таких как честность, справедливость, доброжелательность.
- Формирование культуры поведения во время тренировок и соревнований.

2. Метапредметные результаты:

- Умение планировать свою деятельность, ставить цели и задачи, определять последовательность действий для достижения поставленных целей (например, планирование тренировочного процесса, определение тактики на игру).
- Умение контролировать и оценивать результаты своей деятельности (например, анализ своей игры и игры команды, оценка эффективности тренировок).
- Умение корректировать свои действия в соответствии с поставленными целями и задачами (например, изменение тактики во время игры, корректировка тренировочной программы).
- Умение организовывать свое время для тренировок и других видов деятельности.
- Умение анализировать информацию о футболе, правилах игры, тактических схемах.

- Умение сравнивать и сопоставлять свои результаты с результатами других игроков и команд.
- Умение делать выводы о своей игре и игре команды, определять сильные и слабые стороны.
- Умение находить и использовать информацию из различных источников (например, о тактике игры, о тренировочных методиках).

Умение эффективно взаимодействовать с другими игроками и тренером.

Умение слушать и понимать других.

Умение выражать свои мысли ясно и четко (например, при обсуждении тактики игры).

Умение работать в команде, координировать свои действия с другими игроками.

Умение уважительно относиться к соперникам и судьям.

Успешная реализация программы дополнительного образования по футболу позволит сформировать у обучающихся необходимые личностные качества, научить их работать в команде и вести здоровый образ жизни.

7.Форма аттестации

Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся – итоговая аттестация (апрель-май).

8. Условия реализации программы

Условия набора и режим занятий:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 16-20 лет. Программа рассчитана на 10 месяцев обучения. В начале и в конце учебного года (сентябрь, июнь) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей.

Наполняемость учебной группы: 20 человек.

Материально-техническое оснащение занятий:

- оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- ворота футбольные;
- футбольные мячи;
- насос ручной, иглы;
- держатель для мяча;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;

- скакалки;
- свисток;
- секундомер – 1 шт.;
- кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

9. Список литературы

Для преподавателя:

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, «Учитель», 2007.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: Медицина, 1965
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Москва», 2010
6. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. – М.: Просвещение, 1975.
7. Спортивные праздники круглый год. Методическое пособие. – Москва, Ростов-на-Дону, «МарТ», 2004.
8. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1981.

Для учащихся:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
3. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
4. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 2012.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«ПОДВИЖНЫЕ-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ»

№п/п	Наименование разделов , тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Тема № 1 Теоретические сведения	4	4	4	Опрос
2	Тема № 2 ОФП	18	4	14	Тестирование
3	Тема № 3 Специальная подготовка	18	2	40	Наблюдение
4	Тема № 4 Техническая подготовка	36	2	34	Наблюдение
5	Тема №5 Тактическая подготовка	20	2	42	Наблюдение
6	Тема № 6 Игровая подготовка	32	4	30	Наблюдение
7	Тема №7 Соревнования	16	0	34	Наблюдение
Всего по программе		216	18	198	