УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор государственного  учреждения дополнительного  образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич  «30» августа 2024г. |

Программа кружка

**«ФУТБОЛ»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения образовательной области «Спорт и образование»)

Разработчик:

Матюшонок Валентина Ивановна,

методист

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Сеница, 2024

**Общие положения**

Программа кружка «Футбол» разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль, образовательная область «Спорт и образование»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 20.10.2023 № 325 [3].

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий футболом развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по футболу оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

**Актуальность:**Реализация программы позволяет организовать содержательный досуг детей и молодежи, укрепить здоровье подрастающего поколения, удовлетворить потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель программы -** обучение использованию на практике знаний, двигательных умений и навыков, составляющих содержание футбола.

**Задачи программы:**

овладение основами техники и тактики футбола; обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе занятий; освоение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обеспечения безопасности во время занятий, спортивных соревнований, самостоятельных занятий физическими упражнениями;

формирование знаний по изучению футбола и его составляющих; развитие положительных черт характера, таких, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и других; формирование навыков здорового образа жизни;

содействие развитию гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

**Методические условия реализации программы**

Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить. Объясняя упражнение необходимо привлекать всевозможные наглядные пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом систематичности вначале осваиваются приемы, без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессирование его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

**Формы и методы контроля**

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Проверка уровня подготовленности учащихся проводиться в форме выполнения контрольных нормативов, участия в школьных, районных, областных соревнованиях.

**Организационные условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет.

Общее количество часов в год: 36, 72, 108, 144 часа в год.

Периодичность проведения занятий: 1, 2, 3 раза в неделю.

Продолжительность одного учебного часа: 45 минут.

Продолжительность одного занятия: 1 час, 2 часа.

Нормы наполнения группы: 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

**Оборудование**: спортивный зал (площадка), футбольные мячи, ворота.

**Санитарно-гигиенические требования:** помещение, соответствующее требованием техники безопасности и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

**Кадровое обеспечение**: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее или среднее специальное образование по специальности «Учитель физической культуры и здоровья».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Количество часов  (1 час в неделю) | Количество часов  (2 часа в неделю) | Количество часов  (3 часа в неделю) | Количество часов  (4 часа в неделю) |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.2 | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки, самоконтроль | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.4 | Влияние физических упражнений на организм учащихся | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.5 | История развития футбола | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.6 | Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.7 | Понятие о технике и тактике в футболе | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.8 | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2** | **Практическая подготовка** | **28** | **64** | **100** | **136** |
| 2.1 | Физическая подготовка |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка | 9 | 20 | 30 | 40 |
| 2.1.2 | Специальная физическая подготовка | 4 | 8 | 14 | 18 |
| 2.2 | Техническая подготовка | 8 | 20 | 34 | 52 |
| 2.3 | Тактическая подготовка | 3 | 6 | 10 | 10 |
| 2.4 | Интегральная подготовка | 3 | 8 | 9 | 10 |
| 2.5 | Судейская практика | - | - | 1 | 2 |
| 2.6 | Тестовые упражнения (итоговые занятия) | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 2.7 | Участие в спортивных соревнованиях | Согласно годовому плану | | | |
|  | **Всего:** | **36** | **72** | **108** | **144** |

**Содержание программы**

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотров обучающих видеороликов, презентаций и иных форм организации образовательного процесса непосредственно на занятии. Теоретическая подготовка тесно связана с иными видами подготовок, а именно: общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

Некоторые темы требуют постоянного повторения, например: инструктаж по вопросам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований и другие.

При проведении теоретических занятий особое внимание следует уделить воспитательной составляющей занятия: воспитанию чувства патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

**1.1. Правила безопасного поведения на занятиях**

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

**1.2. Строение организма человека**

Характеристика систем органов человека и их функции Краткие сведения о строении организма и характеристика систем органов человека и их функций. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

**1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль**

Закаливание, режим дня, сон, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки и их характеристика. Самоконтроль и его значение для учащихся. Содержание самоконтроля: объективные и субъективные данные самоконтроля.

**1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся**

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ. Укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта. Развитие физических качеств один из факторов достижения высоких спортивных результатов, а также фактор, благотворно влияющий на растущий организм учащихся. Понятие об утомлении, об объеме и интенсивности физических нагрузок, восстановлении, функциональных возможностях организма.

**1.5. История развития футбола**

Развитие футбола в стране и мире. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта. Характеристика спортивных соревнований, чемпионы, рекорды. История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

**1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий**

Правила спортивных соревнований в футболе. Требования к организации и проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Виды спортивных соревнований. Участники спортивных и спортивно-массовых мероприятий, их права и обязанности.

**1.7. Понятие о технике и тактике в футболе**

Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенность их применения на практике. Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Всестороннее владение тактическими приемами. Характеристика тактических приемов и действий в футболе.

**1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

**2. Практическая подготовка**

**2.1. Физическая подготовка**

**2.1.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения, входящие в раздел общей физической подготовки, должны использоваться на всех практических занятиях.

Общая физическая подготовка - процесс развития двигательных качеств и связанных с ними возможностей функциональных систем организма, направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека. Общая физическая подготовка обеспечивает развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений через выполнение упражнений. Для развития физических качеств используются строевые упражнения, прикладные, общеразвивающие с предметами и без предметов, в парах, с собственным весом, подвижные игры и игровые задания, упражнения с элементами различных видов спорта.

Физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию движений, гибкость - необходимо развивать в соответствии с возрастом учащихся и уровнем их подготовленности.

**2.1.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма человека, применительно к требованиям избранного вида спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения по своей структуре движения или его отдельным фазам, по зоне мощности имеют сходство с соревновательными. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, необходимых для обеспечения высокого спортивного результата.

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по футболу.

**2.2. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение учащихся технике системы движений и доведение ее до совершенства.

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для футбола.

В зависимости от особенностей техники футбола, возраста и уровня подготовленности учащихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в футболе.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой футбола.

**2.3. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

**2.4. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка - это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовленности учащихся. Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. Учебные игры, тренировочные игры, товарищеские игры, контрольные игры, календарные игры, соревнования.

**2.5. Судейская практика**

Подготовка учащихся к роли помощника педагогического работника в качестве судьи по спорту при организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве помощника судьи по спорту.

**2.6. Тестовые упражнения (итоговые занятия)**

Тестовые упражнения проводятся в течение года в целях объективного определения динамики физической подготовленности учащихся, степени овладения двигательными умениями и навыками, своевременного выявления недостатков в процессе их развития, а также при доукомплектовании объединения по интересам.

Результаты тестовых упражнений не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе учащихся на следующий год обучения.

**2.7. Участие в спортивных соревнованиях**

Согласно годовому плану.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **1 полугодие** | **2 полугодие** |
| **1. ОФП** | Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка. | | |
| **2. Специальная подготовка** | Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.  Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. | | |
| **3. Техническая подготовка** | Удары по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки, ведения и рывков. Удары на точность.  **Остановка** изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.  **Ведение** мяча по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорение.  **Ложные движения (финты).** Ложные движения туловища, ложный замах ногой. Ложная передача мяча партнеру.  **Отбор мяча, перехват мяча.** Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.  Вбрасывание мяча. | **Удары** изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений, в прыжке, с падением. Удары с активным сопротивлением соперника.  **Остановка мяча** различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.  **Ведение** мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку,  на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты.  **Отбор** мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.  **Вбрасывание** мяча с разбега, с падением на руки. |
| **4. Тактическая подготовка**  Тактика игры в нападении.  Тактика игры в защите. | Обучение занимающихся правильному расположению на поле и умению выполнять основные тактические действия в защите и нападении.  Простейшие комбинации – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании, при свободном и штрафном ударах.  Зонный метод обороны. Персональная опека и комбинированная оборона. Групповые действия защитников. Взаимодействие защитника и вратаря. | Совершенствование игры по избранной тактической системе. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.  Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи.  Создание численного превосходства в обороне. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра центральных защитников по зонному принципу. |
| **5. Судейская практика** |  | Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнования. |
| **6. Контрольные испытания** | Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. | | |

**Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы учащиеся должны: освоить теоретические знания как основу здорового образа жизни, правила игры и правила соревнований; овладеть основами техники и тактики футбола; повысить уровень своего личностного и социального развития; развить коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность; повысить уровень развития двигательных способностей и физической подготовленности.

**Литература и информационные ресурсы**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : по состоянию на 1 сент. 2022 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2012. – 512 с.

2. «О правилах проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 11.12.2020, № 301 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 319) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238828>. – Дата доступа: 15.08.2024.

3. «О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20.10.2023, №325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p>. – Дата доступа: 15.08.2024.

4. «Об определении порядка утверждения программ объединений по интересам с повышенным уровнем изучения образовательной области, темы, учебного предмета или учебной дисциплины» [Электронный ресурс]: приказ Министерства образования Республики Беларусь, 23.10.2017, № 641 // Информационно-правовая система нормативка.by. – Режим доступа: <https://normativka.by/lib/document/67829>. – Дата доступа: 10.08.2024.

5. «Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 03.08.2022, № 227 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf>. – Дата доступа: 08.08.2024.

7. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате [Электронный ресурс] : приказ Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь, 25.06.2014, № 159 (в ред. приказа Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 08.09.2016 № 206) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://vak.gov.by/bibliographicDescription>. – Дата доступа: 19.08.2024.

8. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 25.07.2011, № 149 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 318) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0>. – Дата доступа: 02.08.2024.

9. «Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования» [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 07.08.2019, № 525 (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780) // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy>. – Дата доступа: 15.08.2024.

**Литература для педагога**

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М., Советский спорт, 2007.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
5. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник / А.Л. Смотрицкий. - Минск: РИВШ, 2009-172 с.
6. Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. - Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. - 291 с.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.