

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Ярославич»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 2
от «04» 02 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МОУДО ДЮЦ «Ярославич»
От «04» 02 2023г № 35-02
А.К. Шленев А.К. Шленев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол для девочек»

для обучающихся 13-14 лет
срок реализации: 18 часов

Автор-составитель:
Бабашкин Д.Л.,
педагог дополнительного
образования,

город Ярославль
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план и календарный учебный график	6
III. Содержание программы	7
IV. Обеспечение программы	8
V. Контрольно-измерительные материалы	10
VI. Информационные источники	11

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для девочек» (далее – программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, направлена на ознакомление обучающихся с футболом, как видом спорта, развитие физических навыков, двигательных физических качеств, воспитание волевой личности, нацеленной на ведение здорового образа жизни.

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста.

Нормативно-правовой базой программы являются следующие документы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
3. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждённые приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
7. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации. А футбол является одним из массовых видов спорта.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Новизна программы.

Данная программа разработана для девочек 13-14 лет, желающих попробовать свои силы и возможности в футболе. Поэтому программа краткосрочная, направлена на ознакомление девушек с данным видом спорта, выявление у них способностей к футболу. Футбол обладает большим потенциалом социального развития. В процессе занятий

футболом вырабатывается способность усваивать существующие правила и нормы общественного поведения и твердо следовать им.

В XXI веке физическая культура – это не только интересное увлечение, источник здоровья и хорошего настроения, но и неотъемлемая часть жизни, оказывающая влияние на создание имиджа человека; это один из факторов, определяющий успешность, благополучие и качество жизни.

Цель и задачи программы.

Цель: Закладывать основы здорового образа жизни, формировать мотивацию к занятиям спортом.

Задачи:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- знакомить с правилами футбола;
- воспитывать коммуникативные качества личности;
- развивать эмоционально-волевые качества личности.

Условия реализации программы

Занятия проводятся **3 раза** в неделю продолжительностью **2 академических часа** каждое (1 академический час – 45 мин.). Общее количество часов по программе – **18 часов**. Программа рассчитана на девочек **13 – 14 лет**.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения. Количество детей в одной группе – **12-15 человек**.

Условием приема на обучение по данной программе является отсутствие медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки обязательно).

Принципы реализации программы

Принцип сознательности – один из ведущих в спортивной тренировке. Обучающийся должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в футболе.

Принцип постепенности предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

Принцип повторности применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение имеет правильное сочетание тренировок и отдыха.

Принцип индивидуальности выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация приемов ведения мяча), игровой и соревновательный методы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую часть: (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть;
- занятия оздоровительной направленности.

Задания на занятии построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Предполагаемые результаты:

Результаты обучения:

- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- сформированность интереса к занятиям спортом;
- знание элементарных правил игры в футбол;
- умение правильно владеть футбольным мячом.

Результаты воспитания:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

Результаты развития:

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Формами подведения итогов являются контрольные упражнения, тестирование и анкетирование обучающихся на предмет усвоения данной программы и дальнейших планов по занятию футболом.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема/раздел	Кол-во часов всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основные правила футбола.	2	2	—
2.	Совершенствование передачи мяча в парах, тройках. Работа в треугольник. Учебная игра.	2	0,5	1,5
3.	Ведение мяча, ведение с изменением движения. Удар по мячу после ведение в ворота.	2	0,5	1,5
4.	Игра 2 в 1: Учебная игра с заданиями.	2	0,5	1,5
5.	Игра 2 в 2: учебная игра с заданиями.	2	0,5	1,5
6.	Финты и удары по неподвижному мячу.	2	0,5	1,5
7.	Тактические действия при игре в обороне.	2	0,5	1,5
8.	Тактические действия при игре в атаке.	2	0,5	1,5
9.	Итоговое занятие.	2	—	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	18	5,5	12,5

Календарный учебный график

Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий	Продолжительность учебных занятий	Количество часов
22 мая	09 июня	9	2	18

III. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Основные правила футбола.

2. Совершенствование передачи мяча в парах, тройках.

Теория: Техника передачи мяча.

Практика: Передачи мяча в парах, тройках. Работа в треугольник.

3. Ведение мяча, ведение с изменением движения.

Теория: Способы ведения мяча, техника ударов по воротам.

Практика: Ведение с изменением движения.

Удар по мячу после ведения в ворота.

4. Игра 2 в 1: Учебная игра с заданиями.

Теория: Взаимодействия игроков в игре.

Практика: Игра 2 в 1.

5. Игра 2 в 2: учебная игра с заданиями.

Теория: Взаимодействия игроков в игре.

Практика: Игра 2 в 2

6. Финты и удары по неподвижному мячу.

Теория: Понятие: «финты».

Практика: Техника выполнения ударов по неподвижному мячу

7. Тактические действия при игре в обороне.

Теория: Тактические действия при игре в обороне.

Практика: Отработка тактических действий при игре в обороне.

Игра с заданиями.

8. Тактические действия при игре в атаке.

Теория: Тактические действия при игре в атаке.

Практика: Отработка тактических действий при игре в атаке.

Игра с заданиями.

9. Итоговое занятие.

Практика: Контрольная игра; тестирование, анкетирование.

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Методика проведения занятий

Основной формой реализации программы является групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся. В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств. Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

Воспитательная работа в коллективе

На начальной подготовке по футболу основное внимание на учебно-тренировочных занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления на соревнованиях, уважении к педагогу, требовательности к самому себе).

Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающихся. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия,

спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия и многое другое. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Наглядно-дидактическое обеспечение

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция);
- Демонстрационные фото, видео пособия;
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи).

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря:

- мячи футбольные,
- конусы;
- фишки;
- ворота;
- манишки;
- доска тактическая;
- секундомер;
- свисток.

V. Контрольно-измерительные материалы

По окончании реализации программы проводится *итоговый* контроль в виде контрольных упражнений по освоению элементарных правил игры в футбол; тестирования по основным теоретическим понятиям программы и анкетирования на предмет изучения удовлетворённости обучающихся занятиями и дальнейшего занятия данным видом спорта.

Контрольные задания для выявления уровня освоения программы:

Контрольные задания для выявления уровня освоения программы:	Высокий уровень:	Средний уровень	Низкий уровень
Ведения мяча	Быстро, уверенно, технически правильно	Технически правильно с незначительными ошибками, медленно, уверенно	Технически не правильно, медленно неуверенно
Удар по воротам	Точно, сильно по заданной траектории	Точно, но не сильно, по заданной траектории.	Не точно, и не сильно.

VI. Список информационных источников

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с. – (Университетская серия)
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 1986.
3. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
4. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
5. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
6. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся : учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019.
7. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1969.
8. Леван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебнометодическое пособие / Т. Н. Ле-ван. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019.
9. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. – М., 1987.
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
11. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996 – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
13. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
14. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации».