

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 68»

СОГЛАСОВАНО

23.08.2023
Заместитель директора по УВР ЦДО

Д.В. Довженко /Д.В. Довженко



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.А. Голубева

Приказ №01-05/347 от 23.08.2023

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ФУТБОЛ»

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Голубев Сергей Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Ярославль
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы.....	5
3. Условия реализации программы	7
4. Контрольно-измерительные материалы.....	8
5. Список информационных источников	8
Приложение 1. Календарный учебный график.....	10
Приложение 2. Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы заключается в том, что современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха. Среди них основными являются действия с мячом и передвижения по полю (бег, ходьба). И от того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность, своевременность выполнения конкретной тактической задачи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утвержденные 28.09.2020 (Постановление № 28 Главного государственного санитарного врача РФ);

6. Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»

7. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 68».

8. Положение о центре дополнительного образования детей в средней школе № 68. Приказ № 01-07/219 от 06.06.2019.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность. В программе прежде всего рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств у детей, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов. полученные материалы могут быть применены в дальнейших разработках по проблеме подбора физических упражнений для юных футболистов при развитии скоростно-силовых способностей.

Новизна программы заключается в использовании метода круговой тренировки, направленного на развитие скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста на занятиях по футболу.

Цель: формирование здорового образа жизни, через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствуя оздоровлению, физическому и психическому развитию занимающихся на основе их творческой активности;

Задачи:

- содействовать гармоничному развитию личности; воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся; обучение двигательным навыкам и умениям;
 - приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в частности футбола;
 - развитие двигательных умений и навыков;
 - обучить техническим приемам в футболе, умение использовать их в игре.
- Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:
- 1) укрепление здоровья;
 - 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 10 до 17 лет. Количественный состав предполагает 7-15 человек в группе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Сроки реализации программы – один год.

Формы занятий. Беседы; практические занятия, презентация; сдача нормативов; подвижные игры; соревнования; товарищеские встречи.

Условия приема: медицинская справка о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в объединении с физической нагрузкой.

Режим занятий – 2 час в неделю по 45 минут.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

- гармоничное развитие личности; воспитание нравственных и волевых качеств у учащихся;
- ведение учащимися здорового образа жизни;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в частности футбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- знание технических приемов в футболе, умение использовать их в игре.
- гармоничное развитие личности; воспитание нравственных и волевых качеств у учащихся;
- ведение учащимися здорового образа жизни;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в частности футбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- знание технических приемов в футболе, умение использовать их в игре.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Название тем	Количество часов (занятий)		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения	5	-	5
2	Общефизическая подготовка	-	18	18
3	Специальная подготовка	2	7	9
4	Техническая подготовка		11	11
5	Тактика игры	3	5	8
6	Учебные игры	2	15	17
7	Организация и проведение спортивных мероприятий		4	4
Итого		12	60	72

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	01.09.23-31.05.24 (с 01.09.23 по 10.09.23 комплектование групп; начало учебных занятий 11.09.23)
Продолжительность учебного процесса	36 недель 1 полугодие - 16 недель 11.09.23-31.12.23 (включая осенние каникулы) 2 полугодие – 20 недель 09.01.24-31.05.24 (включая весенние каникулы)
Режим работы объединения «Футбол»	2 часа в неделю

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Содержание
Теоретические сведения		
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена
Общефизическая подготовка		

2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
Техническая подготовка		
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
Специальная подготовка		
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой.
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
8	Игра вратаря	Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке.

		Ловля мяча в падении (без фазы полёта).
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
Тактика игры		
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные. Тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
Учебные игры, Организация и проведение спортивных мероприятий		
11	Подвижные игры и эстафеты, соревнования	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
Физическая подготовка		
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое оснащение

1. Светлый просторный спортивный зал.
2. Раздевалки для мальчиков и девочек.
3. Оборудование и инвентарь (скакалки, обручи, мячи разного размера, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики и т. д.).
4. Методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии.

4.2. Формы подведения итогов

- Сдача нормативов.
- Соревнования.
- Основы игры футбол (Тестирование).
- Основные приемы мяча (Качество выполненной работы).
- Результативная игра (Качество выполненной работы).

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными критериями оценки достигнутых результатов обучающихся являются: самостоятельность выполнения физических упражнений; освоение приёмов при игре в футбол; осмысленность и правильность выполнения технических действий.

Результаты образовательной деятельности обучающихся отслеживаются путём проведения промежуточной аттестации.

Цель – выявление соответствия уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируемым результатам.

Виды аттестации: входящая, текущая, промежуточная.

Входящая (предварительная) аттестация – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущая аттестация - это оценка качества усвоения обучающимися содержания данной программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися уровня достижений, заявленных в ДООП «Футбол» по завершении всего образовательного курса программы.

Критерии оценки:

Высокий: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике, высокое качество учебно-тренировочного процесса, самостоятельное выполнение технико-тактических действий.

Средний: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике, в учебно-тренировочном процессе имеются погрешности, при выполнении технических приемов в игре возникают трудности.

Низкий: не полностью овладели теоретическими знаниями, нет самостоятельного применения в практике, низкое качество учебно-тренировочного процесса, практически отсутствует самостоятельная работа.

Итоговая аттестация в объединении проводится в конце учебного года. На заключительном занятии подводятся итоги работы за год, сдаются нормативы по основным физическим качествам, которые показывают уровень усвоения детьми практической части программы, анализируется работа, поощряются лучшие учащиеся.

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик. – М.: Олимпия, 2006. – 221 с.
2. Голомазов, С.В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 187 с
3. Гончеров, С.В. Методика контроля технического мастерства/ С.В. Гончеров. – Изд-во: ТВТ Дивизион, 2006. – 187 с.
4. Дьячков, В.М. Тренировка при развитии физических качеств/ В.М. Дьячков. – Минск: Образование, 2005. – 236 с.
5. Жуков, М.А. Подвижные игры/ М.А. Жуков. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 247 с.
6. Ильин, Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильина. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.
7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 176 с.
8. Коробейник, А.В. Футбол. Самоучитель игры / А.В. Коробейник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 319 с.

9. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8–10 лет)/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
10. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11–12 лет)/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
11. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов/ М. Кук. – М.: Астрель, 2003. - 127с.
12. Ломченко, В.Ф. Управление подготовкой футболистов/ В.Ф. Ломченко – Санкт-петербург: Олимпийская литература, 2003. – 27.

Интернет-ресурсы:

1. Футбольная история [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.footballguru.org/>.
2. История футбола// молодежный спортивный портал [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://sport.kharkov.ua/football/football-history.php>.
3. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://footballtrainer.ru/books/football1999/232-68-takticheskaya-podgotovka.html>

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол - во часов	Номера занятий	Дата		Формы внеурочной деятельности
				план	факт	
1	Введение. История футбола	2	1			Лекция. Беседа.
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	2-3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты,	4	4-5			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4	6-7			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4	8-9			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4	10-11			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4	12-13			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	14-15			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	16		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
10	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	17		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
11	Удары по летящему мячу серединой лба	4	18-19		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по летящему мячу боковой частью лба	4	20-21		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	4	22-23		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
14	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4	24-25		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	4	26-27		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов.
16	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	4	28-29		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
17	Остановка мяча грудью	4	30-31		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
18	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	32-33		Показ отдельных упражнений.

						Отработка технических приемов и тактических действий
19	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости .	4	34-35			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	36-37			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4	38-39			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
22	Выбивание мяча ударом ногой	4	40-41			Разучивание упражнений в целом и по частям.
23	Отбор мяча перехватом	4	42-43			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	4	44-45			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	4	46-47			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4	48-49			Учебная игра
27	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу	4	50-52			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке	4	53-54			Показ отдельных упражнений.
29	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	4	55-56			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий

30	Ведение, удар(перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	4	57-58			Разучивание упражнений в целом и по частям. Учебная игра.
31	Тактика свободного нападения	4	59-60			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
32	Позиционные нападения без изменения позиций	4	61-62			Разучивание упражнений в целом и по частям. Учебная игра.
33	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	4	63-64			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	4	65-66			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических
35	Двусторонняя учебная игра	4	67-68			Разучивание упражнений в целом и по частям. Учебная игра.
36	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	69-70			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	71-72			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Объединение _____ за I, II е полугодия
20__- 20__ учебный год

Ф.И.О. педагога _____

Общее количество учащихся в группе _____ чел.

_____ группа

Уровень качества освоения образовательной программы	Количество учащихся, (чел.)	Процентное соотношение (%)
Высокий (3)		
Средний уровень (2)		
Низкий уровень (1)		

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

№ п/п	Ф.И.	Критерии результативности					Итог
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Высокий уровень (3)
 Средний уровень (2)
 Низкий уровень (1)

