

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 68»

СОГЛАСОВАНО

31.08.2023
Заместитель директора по УВР ЦДО
Горшкова А.С.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
М.А. Голубева

Приказ №01-05/372 от 31.08.2023

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Футбол

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 11-16 лет

Педагог дополнительного образования
Голубев Сергей Алексеевич

Ярославль
2023

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 просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"(Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
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;
- пропаганда здорового образа жизни;
- 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 11 до 16 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.

Режим занятий – 2 часа в неделю по 45 минут.

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

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;
- знание двигательных навыков и умений; умение применять их в игре.
- развитие двигательных умений и навыков;
- знание технических приемов в футболе, умение использовать их в игре.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	20	2	18
2.	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	15	-	15
3.	Техника ведения мяча.	15	-	15
4.	Техника защитных действий.	10	-	10
5.	Тактика и техника игры.	10	-	10
6.	Соревнования, правила соревнований.	2	-	2
	ВСЕГО	72	2	70

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 ДООП «Футбол».

№	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 вперед, 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. ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

По уровню освоения программного материала результаты достижения учащихся подразделяются на три уровня: высокий, средний, низкий.

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. Безруких Н.А. Возрастная физиология/ Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 1994. – 128 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик. – М.: Олимпия, 2006. – 221 с.
3. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 187 с
4. Гончеров С.В. Методика контроля технического мастерства/ .: ТВТ Дивизион, 2006. – 187 с.
5. Дьячков В.М. Тренировка при развитии физических качеств. Дьячков. В.М – Минск: Образование, 2005. – 236 с.

6. Жуков М.А. Подвижные игры/ М.А. Жуков. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 247 с.
 7. Ильин Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильина. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.
 8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер 200. – 176 с.
 9. Кобелев Футбол. Самоучитель игры./ Кобелев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 319 с.
 10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8–10 лет)/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
 11. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11–12 лет)/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
 12. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов/ М. Кук. – М.: Астрель, 2003. - 127 с.
- Ломченко В.Ф. Управление подготовкой футболистов/ Ломченко В.Ф – Санкт-петербург: Олимпийская литература, 2003. – 27.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата занятия	
			план	факт
1.	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.		
2.	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		
3.	1	Втягивающая тренировка. Челночный бег.		
4.	1	Специальные упражнения, свободная практика.		
5.	1	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		
6.	1	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
7.	1	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
8.	1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
9.	1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
10.	1	Специальные упражнения, свободная практика.		
11.	1	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		
12.	1	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		
13.	1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
14.	1	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		
15.	1	Остановка прием мяча.		
16.	1	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		
17.	1	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		
18.	1	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		
19.	1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
20.	1	удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
21.	1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.		
22.	1	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		
23.	1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
24.	1	Подвижные игры.		
25.	1	повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
26.	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		

27.	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
28.	1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		
29.	1	Двусторонняя учебная игра. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов		
30.	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
31.	1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
32.	1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
33.	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
34.	1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		
35.	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
36.	1	Двусторонняя учебная игра. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		
37.	1	Двусторонняя учебная игра. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		
38.	1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		
39.	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
40.	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
41.	1	Подвижные игры.		
42.	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
43.	1	Подвижные игры.		
44.	1	Ведение мяча по кругу.		
45.	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
46.	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
47.	1	Подвижные игры.		
48.	1	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		
49.	1	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
50.	1	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
51.	1	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол		
52.	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
53.	1	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		

54.	1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
55.	1	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		
56.	1	Двусторонняя учебная игра. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		
57.	1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		
58.	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу		
59.	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		
60.	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
61.	1	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
62.	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		
63.	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
64.	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу		
65.	1	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
66.	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
67.	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		
68.	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу		
69.	1	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
70.	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу		
71.	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя учебная игра.		
72.	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя учебная игра.		

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

Ф.И.О. педагога _____

Общее количество обучающихся в группе _____ чел.

№ группы _____

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

всего обучающихся в объединении	уровень успеваемости * (%)	уровень качества обученности** (%)	полностью освоили образовательную программу за первое и второе полугодия	освоили программу в необходимой степени

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

№ п/п	Ф.И.	Теория	Практика	уровень успеваемости и* (%)	Уровень сформированности основных общеучебных компетенций			уровень качества обученности ** (%)
					Информационная	Коммуникативная	Организационная	
		В-3, С-2, Н-1	В-3, С-2, Н-1	В-3, С-2, Н-1	В-3, С-2, Н-1	В-3, С-2, Н-1	В-3, С-2, Н-1	∑ В+С, кол-во обуч-ся
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Высокий уровень (3)

Средний уровень (2)

Низкий уровень (1)

