

Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нововознесенская средняя общеобразовательная школа»
села Нововознесенка, города Славгорода Алтайского края

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.08. 2023 г. № 01

Согласовано
заместителем
по
30.08. 2023 г.

Утверждаю
директора приказом
директора
УВР МБОУ «Нововознесенская СОШ»
Н.В.Коломиец
от 30.08. 2023 г. № 163/1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Футбол круглый год"
Возраст учащихся: 8 - 16 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Зейбель Галина Николаевна, учитель
физической культуры

г.Славгород

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы.....	6
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список литературы	17

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" 2.4.3648-20;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».

Актуальность:

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное воспитание учащихся. Программа отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом. В игре спортсменов выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей учащегося, воспитывает моральные, волевые качества, трудолюбие, целеустремленность, ответственность.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- обучение футболу

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов..

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся 8 - 18 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 51 педагогический час, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 51 педагогический час;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Одновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень
обучение футболу	3 часа в неделю; 51 час в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Целью программы является физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол.

Задачи:**Личностные:**

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в футбол;
- формирование представлений о виде спорта — футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> • Историю развития футбола. • Правила и организацию игры футбол. • Влияние физических упражнений на организм человека. • Гигиену, закаливание, режим и питание спортсмена. • Краткий обзор развития других видов спорта.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться техническими приемами с мячом: • жонглирование; • передача мяча; • ведение мяча, удары по воротам; • вбрасывание мяча.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> • теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля

1.3. Содержание программы

«обучение футболу»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка	5	5	0	• Зачет
1.1	Вводное занятие	1	1	0	• Зачет
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	0	• Зачет
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1	1	0	• Зачет
1.4	Правила игры в футбол	1	1	0	• Зачет
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	1	1	0	• Зачет
2	Практическая подготовка	46	4	42	• Соревнования
2.7	ОФП (общая физическая подготовка)	6	1	5	• Зачет
2.8	СФП (специальная физическая подготовка)	6	1	5	• Зачет
2.9	Техническая подготовка	6	1	5	• Зачет
2.10	Тактическая подготовка	6	1	5	• Зачет
2.11	Учебно-тренировочная игра	21	0	21	• Зачет
2.12	Выполнение контрольных нормативов	1	0	1	• Зачет
	Итого:	51	9	42	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория:

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

1.2. Развитие футбола в России и за рубежом

Теория:

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Состояние и развитие футбола в России. История возникновения современного футбола. Достижения сборных команд и клубов команд России на международной арене.

1.3. Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание

Теория:

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня учащегося. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические, так и закаливающие процедуры. Правила купания.

1.4. Правила игры в футбол

Теория:

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил игры. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия.

1.5. Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований

Теория:

Разбор положительных моментов в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

2. Практическая подготовка

2.1. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория:

Общая физическая подготовка направлена на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

Практика:

Для развития физических качеств, применяются следующие виды упражнений для занятий по ОФП:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, упражнения выполняются на месте и в движении;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;

- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м, кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки;

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

2.2. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория:

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям

Практика:

Упражнения для развития быстроты: бег 30 м с ведением мяча, бег 5х30 м с ведением мяча, удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/, вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) то же с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность, удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом, многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой,

ведения мяча головой, парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями, эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

2.3. Техническая подготовка

Теория:

Обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения простые и доступные, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

Основные принципы - последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Практика:

Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Техника владения мяча.

Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъёма.
- Удары на точность.

Удары по мячу головой.

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения. Ловля катящегося мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

2.4. Tактическая подготовка

Теория:

Цель тактической подготовки – дать футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения

Практика:

Тактика нападения.

- Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

2.5. Учебно-тренировочная игра

Практика:

Группа учащихся делится на 2 команды и проводится тренировочная игра для отработки и закрепления тактики и техники игры

2.6. Выполнение контрольных нормативов

Практика:

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств

Базовый уровень (0 лет обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

Содержание учебного плана

Продвинутый уровень (0 лет обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.3

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	17
Количество учебных дней	34
Продолжительность каникул	26.10.2020-15.10.2020 28.12.2020-08.01.2021 22.03.2021-29.03.2021
Даты начала и окончания учебного года	01.09.2020-31.05.2021
Сроки промежуточной аттестации	20.05.2021-27.05.2021
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • мячи футбольные; • мячи баскетбольные; • мячи волейбольные; • скакалки; • гири, гантели; • стойки для обводки мячей;
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • методические рекомендации для педагога. • дидактический и лекционный материалы; • DVD-диски с уроками для подготовки начинающих футболистов; • DVD-диски с записями спортивных игр и соревнований.
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, соответствует

	<p>направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися. Дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися;</p> <ul style="list-style-type: none"> отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров в порядке, установленном законодательством Российской Федерации. Прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности.
--	---

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	<ul style="list-style-type: none"> с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Уровень развития социального опыта учащихся	<ul style="list-style-type: none"> не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой
- Объяснительно-иллюстративный

Формы организации образовательной деятельности:

- Практическое занятие
- Беседа

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения

Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы

2.6. Список литературы

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет - М: Граница, 2008.- 256с
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие – М: Человек, 2009 - 219с
3. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. Кн.для тренеров -М: Олимпия PRESS, 2006 - 94с