

Отдел образования администрации Мучкапского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета.
Протокол № 3
от 26.08.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
Е. В. Фролова
Приказ № 36
от 26.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол»

(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся – 14-17 лет,
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
**Масликов
Владислав Александрович**

педагог дополнительного образования

р.п. Мучкапский
2021 г.

Информационная карта

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Учреждение | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» |
| 2. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» |
| 3.Сведения об авторе: | |
| 3.1. Ф.И.О. автора-составителя | Педагог дополнительного образования – Масликов Владислав Александрович |
| 4.Сведения о программе: | |
| 4.1. Тип программы | Общеразвивающая |
| 4.2. Нормативная база | <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к</p> |

| | |
|--|---|
| | устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» |
| 4.4 Образовательная область | дополнительное образование |
| 4.5. Направленность деятельности | физкультурно-спортивная |
| 4.6. Направление | футбол |
| 4.7. Уровни освоения содержания образования | ознакомительный |
| 4.8. Форма обучения | очная |
| 4.9. Форма реализации программы | групповая |
| 4.10 Продолжительность реализации программы | 1 год |
| 4.11 Возраст учащихся | 14-17 лет |

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками;

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

6. Проведение профориентации.

Отличительные особенности программы. Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год (216 ч.)

Данная программа предназначена для детей **возраста 14-17 лет.**

Режим занятий:

Три раза в неделю по 2 часа.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма организации занятий | Форма аттестации |
|-------|--|------------------|--------|----------|---------------------------------|---------------------|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. | 2 | 2 | - | Лекция | опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 16 | 16 | - | Лекция. Беседа | опрос, беседа |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 52 | 2 | 50 | Лекция. Практическое занятие | практическая работа |
| 4 | Техническая подготовка. | 74 | 2 | 72 | Лекция. Практическое занятие | зачет |
| 5 | Тактическая подготовка. | 58 | 10 | 48 | Лекция. Практическое | тестирование |

| | | | | | | |
|---|--|-----|----|-----|-------------------------|-------|
| | | | | | ское занятие | |
| 6 | Промежуточная аттестация. | 2 | - | 2 | Сдача норматив ов | зачет |
| 7 | Соревнования. Товарищеские матчи | 10 | - | 10 | Соревнов ание | зачет |
| | Итоговое занятие. Итоговая аттестация | 2 | | 2 | Сдача норматив ов | |
| | Итого | 216 | 32 | 184 | | |

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Теория. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

3. Физическая подготовка. ОФП:

Теория. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Практика. Выполнение упражнений

4. Техническая подготовка.

Теория. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Практика. Выполнение упражнений

5. Тактическая подготовка.

Теория. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка.

Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

Практика. Выполнение упражнений

6. Промежуточная аттестация.

Практика Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения по программе дети должны:

Знать: работу сердечнососудистой системы, иметь понятие о телосложении человека; основные правила игры в футбол; какие бывают нарушения правил; жесты судей; гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса; способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь: выполнять передачу партнеру; передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой, грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Перехват. Накрывание, применять в игре командное нападение. Взаимодействовать, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотом с расстояния 11 м.;

- удары со средних и дальних дистанций;
- удары по воротам после ведения;
- передачи мяча в парах
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- штрафной удар.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график

| Год обучения | 1 полугодие | ОП | Промежуточная аттестация | Зимние праздники | 2 полугодие | ОП | Итоговая аттестация | Аттестация | Всего в год |
|-----------------|----------------|---------|--------------------------|------------------|-------------|---------|---------------------|------------|-------------|
| 1 год обучения. | 15.09 - 23.12. | 16 нед. | 24-29.12 | 01.01-10.01 | 11.01-22.05 | 20 нед. | 23-30.05 | 2 нед. | 36 нед. |

2.2 Условия реализации программы

Возраст воспитанников от 9 до 13 лет. Учитывая возрастные особенности детей, занятия проходят в разновозрастных группах, где применяется методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает материал всем воспитанникам одинаково. А для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

Планировка, размещение рабочих мест должны обеспечивать благоприятные и безопасные условия для организации учебно-воспитательного процесса, возможность контроля за действиями каждого учащегося. Необходимо специальное место для оказания первой помощи медицинскими и перевязочными материалами (аптечка).

Искусственное освещение допускается общее или комбинированное. Кабинет должен быть оборудован вентиляцией – она может быть естественная или смешанная и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с

перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для различных упражнений.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, конусы, скамейки, скакалки; эстафетные палочки; теннисные мячи, верёвочные лестницы.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы.

На промежуточном этапе осваивания упражнений, технических приёмов - просмотр, обсуждение. На завершающем этапе темы - экспресс-тестирование по уровню физической подготовленности.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются также соревнования и показательные выступления.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты тестов.

2.4 Оценочные материалы

Карточки с заданиями, таблицы, экспресс-тестирование, учебные пособия с рисунками этапов, выполнения упражнений, технических приёмов.

Динамику развития физических качеств, физическую подготовленность обучающиеся смогут продемонстрировать на соревнованиях, днях здоровья, праздниках спорта.

2.5 . Методическое обеспечение программы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений

- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

2.6 Список литературы

Использованные информационные источники

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература для педагога.

1. Губа В.И, Лексаков А.В. «Теория и методика футбола». Уч.: Sport M., 2016
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003.
3. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
4. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996.
5. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель: АСТ, 2006.
7. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998.
8. Суслов Ф.П., Попов Ю.А., Кулаков В.Н. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.
9. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.

Литература для учащихся

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», - Москва: «ВАКО»,2007.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
4. Лях В.И. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.
5. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры 1-4 классы». - Москва: «ВАКО»,2007.
6. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой». - Волгоград: «Учитель»,2008.
7. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.