

Комитет администрации Кытмановского района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр
спорта и творчества Кытмановского района"

Принята на
педагогическом совете
№ 1 от 15.09.2021

Утверждаю:
Директор Л.В.Роор
Пр. № 30 от 15.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по футболу «Урожай»
Возраст учащихся: 7 - 14 лет.
Срок реализации: 2 года.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Полосухин Олег Викторович, тренер-
преподаватель

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 РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Актуальность:

заключается в том, что в сельской местности остро стоит проблема досуга детей. Интерес к занятиям футболом во все времена был актуальным. Реализация программы по футболу позволяет охватить большое количество детей и приобщить их к данному виду спорта.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- физическая культура

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 обучающихся 7 - 14 лет. В данную программу подготовки футболистов внесены специально разработанные упражнения по ОФП и СФП.

Срок и объем освоения ДООП:

2 года, 432 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
футбол	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.	0 часов в неделю; 0 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Создать условия для занятости обучающихся, укрепления их здоровья, физического развития, осознанной потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом путем приобщения к регулярным занятиям футболом

Задачи:

Личностные:

- Принятие личностью ценности здоровья, мотивирование к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям в объединении "Футбол"
-

Образовательные (предметные):

- Обучение технике и тактике футбола.
- Воспитание морально-этических, волевых качеств.
- Обучение командному, групповому взаимодействию.
-
- Укрепление здоровья обучающихся.
- Ориентация на футбол как вид спорта

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	• основы правил игры; • основы судейства	• историю Российского футбола; • правила игры; • правила судейства; • систему розыгрышей основных мировых соревнований	• нет
Уметь	• остановить мяч ногой; • передавать мяч ногой (внутренней частью стопы); • вести мяч левой и правой ногой; • ударить по мячу средней частью подъема	• остановить мяч всеми частями тела; • передать мяч ногой, головой (всеми возможными способами); • ударить по мячу всеми частями стопы и головой.	• нет
Владеть	• игровой ситуацией на поле • основами	• техникой и тактикой проведения игровых встреч	• нет

	двухсторонней игры		
--	--------------------	--	--

1.3. Содержание программы

«футбол»

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	Вводное занятие	2	2	0	• нет
1.1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
2	Общая физическая подготовка	44	5	39	• нет
2.3	Гимнастические упражнения	5	1	4	• нет
2.4	Акробатические упражнения	5	1	4	• нет
2.5	Легкоатлетические упражнения	16	1	15	• нет
2.6	Подвижные игры и эстафеты	9	1	8	• нет
2.7	Спортивные игры	9	1	8	• нет
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27	• нет
3.9	Упражнения для развития быстроты	11	1	10	• нет
3.10	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	• нет
3.11	Упражнения на развития выносливости	8	1	7	• нет
4	Техническая и тактическая	100	10	90	• нет

	подготовка				
4.13	Удары по мячу левой и правой ногой	19	1	18	• нет
4.14	Удары по мячу головой	7	1	6	• нет
4.15	Обработка мяча	7	1	6	• нет
4.16	Ведение мяча различными частями стопы	11	1	10	• нет
4.17	Обманные движения (финты)	7	1	6	• нет
4.18	Отбор мяча	11	1	10	• нет
4.19	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	7	1	6	• нет
4.20	Техника игры вратаря	7	1	6	• нет
4.21	Упражнения на видение поля	7	1	6	• нет
4.22	Групповые действия	17	1	16	• нет
5	Правила игры и судейства в футболе	18	8	10	• нет
5.24	Правила игры и судейства в футболе	18	8	10	• нет
6	Контрольные игры и соревнования	17	2	15	• Соревнования
6.26	Контрольные игры и соревнования	17	2	15	• Соревнования
7	Экскурсии, просмотр матчей	5	5	0	• нет
7.28	Экскурсии, просмотр матчей	5	5	0	• нет
	Итого:	216	35	181	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

1.1. Вводное занятие

Теория:

Техника безопасности при проведении занятий. История становления футбола в СССР и России. Современный футбол

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений направленных на общую физическую подготовку. Ознакомление с правилами различных игр

2.1. Гимнастические упражнения

Практика:

упражнения для мышц верхнего и нижнего плечевого пояса, для мышц шеи, ног на расслабления и восстановления дыхания, координацию.

2.2. Акробатические упражнения

Практика:

Кувырки, стойки, перекаты, повороты

2.3. Легкоатлетические упражнения

Практика:

Бег на короткие дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Практика:

Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодоление препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

2.5. Спортивные игры

Практика:

Ручной мяч, баскетбол

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений

3.1. Упражнения для развития быстроты

Практика:

Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводка стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

3.2. Упражнения для развития ловкости

Практика:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.

3.3. Упражнения на развития выносливости

Практика:

Кросс, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техническая и тактическая подготовка

Теория:

Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах. Техника и специфика игры вратаря.

4.1. Удары по мячу левой и правой ногой

Практика:

Удары по мячу левой и правой ногой: различными частями стопы, по статичному и катящемуся мячу, слета, предавая мячу различные вращения

4.2. Удары по мячу головой

Практика:

Удары по мячу головой: в прыжке, движении, статичном положении, серединой лба, боковой частью лба (все упражнения выполняются на точность).

4.3. Обработка мяча

Практика:

Обработка мяча: внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий

4.4. Ведение мяча различными частями стопы

Практика:

Ведение мяча различными частями стопы: левой и правой ногой (поочередно), по прямой, меняя направления передвижения и скорость выполнения

4.5. Обманные движения (финты)

Практика:

Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).

4.6. Отбор мяча

Практика:

Отбор мяча: в единоборстве с противником, отбор на опережении, выбор момента для отбора мяча, выпады и подкаты

4.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Практика:

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: из положения ноги вместе и с шага, на точность под левую и правую ногу, на дальность

4.8. Техника игры вратаря

Практика:

Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча, игра на выходах, отбивание руками, кулаками, пальцами рук.

4.9. Упражнения на видение поля

Практика:

Упражнения на видения поля: выполнение упражнений по зрительному сигналу, ведение мяча на ограниченном пространстве и одновременное наблюдение за партнерами, 6-8 игроков становятся в круг и передают между собой мяч в одно касание

4.10. Групповые действия

Практика:

Групповые действия: выполнение своевременной передачи в ноги, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Комбинации в парах: «стенки», «скрещивания». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

5. Правила игры и судейства в футболе

Теория:

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил

5.1. Правила игры и судейства в футболе

Теория:

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил

6. Контрольные игры и соревнования

Практика:

Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану.

6.1. Контрольные игры и соревнования

Практика:

Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану.

7. Экскурсии, просмотр матчей

Теория:

Посещение матчей ведущих Российских команд (Спартак, Динамо, Локомотив, ЦСКА), просмотр DVD с играми Реала, Челси, Барселоны

7.1. Экскурсии, просмотр матчей

Теория:

Посещение матчей ведущих Российских команд (Спартак, Динамо, Локомотив, ЦСКА), просмотр DVD с играми Реала, Челси, Барселоны

Базовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
1.1	Вводное занятие	2	2	0	• нет

2	Общая физическая подготовка	68	10	58	● нет
2.3	Гимнастические упражнения	14	2	12	● нет
2.4	Акробатические упражнения	12	2	10	● нет
2.5	Легкоатлетические упражнения	14	2	12	● нет
2.6	Подвижные игры и эстафеты	14	2	12	● нет
2.7	Спортивные игры	14	2	12	● нет
3	Специальная физическая подготовка	39	6	33	● нет
3.9	Упражнения для развития быстроты	13	2	11	● нет
3.10	Упражнения для развития ловкости	13	2	11	● нет
3.11	Упражнения для развития выносливости	13	2	11	● нет
4	Техническая и тактическая подготовка	83	15	68	● нет
4.13	Освоение техники и тактики передвижения	6	1	5	● нет
4.14	Удары по мячу различными способами	13	1	12	● нет
4.15	Обработка мяча	11	1	10	● нет
4.16	Ведение мяча	12	1	11	● нет
4.17	Обманные движения (финты)	7	1	6	● нет
4.18	Отбор мяча	5	1	4	● нет
4.19	Техника игры вратаря	5	1	4	● нет
4.20	Тактика нападения	6	2	4	● нет

4.21	Тактика полузащиты	6	2	4	● нет
4.22	Тактика защиты	6	2	4	● нет
4.23	Тактика вратаря	6	2	4	● нет
5	Правила игры в футбол	4	4	0	● нет
5.25	Правила игры в футбол	4	4	0	● нет
6	Контрольные игры и соревнования	20	0	20	● Соревнования
6.27	Контрольные игры и соревнования	20	0	20	● Соревнования
	Итого:	216	37	179	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

1.1. Вводное занятие

Теория:

Знакомство с местом занятий (спортивным залом), оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Необходимость общей физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по общей физической подготовке на основные группы мышц

2.1. Гимнастические упражнения

Практика:

Упражнения с набивными мячами, упражнения на перекладине (для развития мышц рук, нижнего и верхнего плечевого пояса), гимнастической стенки (для развития мышц ног, рук, верхнего и нижнего плечевого пояса), упражнения для мышц шеи, на расслабления и восстановления дыхания

2.2. Акробатические упражнения

Практика:

Кувырки, стойки, перебаты, повороты

2.3. Легкоатлетические упражнения

Практика:

Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки, упражнения в гору и под гору.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Практика:

Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодолением препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

2.5. Спортивные игры

Практика:

баскетбол, лапта

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Необходимость специальной физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по специальной физической подготовке на основные группы мышц

3.1. Упражнения для развития быстроты

Практика:

Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

3.2. Упражнения для развития ловкости

Практика:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела

3.3. Упражнения для развития выносливости

Практика:

Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техническая и тактическая подготовка

Теория:

Необходимость освоения технической и тактической подготовки для обучения игре в футбол. Знакомство с основными техническими и тактическими принципами подготовки футболиста

4.1. Освоение техники и тактики передвижения

Практика:

Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.

4.2. Удары по мячу различными способами

Практика:

Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта.

4.3. Обработка мяча

Практика:

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

4.4. Ведение мяча

Практика:

Ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

4.5. Обманные движения (финты)

Практика:

После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.

4.6. Отбор мяча

Практика:

Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперником, обучение умению выбрать момент для отбора мяча, отбор в подкате.

4.7. Техника игры вратаря

Практика:

Основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, ввод мяча рукой, выбивание мяча с земли и с рук.

4.8. Тактика нападения

Практика:

Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

4.9. Тактика полузащиты

Практика:

Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

4.10. Тактика защиты

Практика:

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

4.11. Тактика вратаря

Практика:

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, уметь организовать построение стенки перед пробитием штрафного и свободного ударов, игра на выходах

5. Правила игры в футбол

Теория:

Классификация, уровни соревнований и турниров по футболу.

5.1. Правила игры в футбол

Практика:

Применение знаний судейства и правил игры во время тренировочных занятий

6. Контрольные игры и соревнования

6.1. Контрольные игры и соревнования

Практика:

участие обучающихся в соревнованиях

Продвинутый уровень (0 лет обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.3

Учебный план

№	Название	Количество часов	Формы аттестации/контроля
---	----------	------------------	---------------------------

п/п	раздела, темы	Всего	Теория	Практика	
	Итого:	0	0	0	

Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	173
Продолжительность каникул	64
Даты начала и окончания учебного года	15.09-31.05.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	нет

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	- Для реализации программы необходима ровная площадка на открытом воздухе, которая должна содержаться в чистоте, без посторонних предметов. При проведении занятий в зале должен быть ровный пол, без шершавостей, батареи расположены в нишах под окнами и защиты решеткой, площадь для каждого занимающего не должна быть менее 4 м. - спортивный зал; - стадион;

	• скамейки гимнастические; • маты гимнастические; • стенка гимнастическая; • перекладина навесная; • скакалки; • мячи набивные; • ворота футбольные; • форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь); • мячи футбольные;
Информационное обеспечение	• нет
Кадровое обеспечение	• Полосухин Олег Викторович, тренер-преподаватель

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	• Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)

Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	• нет
---	---

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6. Список литературы

1. Методические рекомендации участникам краевого и всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям». – Барнаул, 2011, с 43.
2. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации. Вып. 2. Футбол. – М.: Советский спорт, 2003
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522)