Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»
_____
Ф.В. Аникеев-Борн
«30» июня 2020 г.

Рассмотрена на
методическом совете
Протокол №4
от «29» июня 2020 г.

Футбол

дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся **7-16 лет**
(возрастная категория детей)
Срок реализации 1 учебный год

Автор-составитель программы:
Бондарев Александр Терентьевич,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское
- 2020 -

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы
1.1 Пояснительная записка
1.2 Цель, задачи программы
1.3 Содержание программы. Учебный план
1.4 Содержание учебно-тематического плана
1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график
2.2 Условия реализации программы
2.3 Формы аттестации
2.4 Оценочные материалы
2.5 Методические материалы
2.6 Список литературы

1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребенка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» ***физкультурно-спортивной направленности*** ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, формирование здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена рядом качеств: личностная ориентация; практическая направленность; мобильность; разноуровневый подход; реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся. Футбол позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, пробуждения интереса у обучающихся к определенному виду спорта.

Актуальность данной программы состоит в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля обучающихся.

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании детей и подростков благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Здоровьеформирующая функция футбола заключается в эффективном развитии основных двигательных и координационных способностей обучающихся.

Отличительные особенности программы. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно

важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся.

Программа «Футбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше обучающихся, желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Новизна программы состоит в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности обучающегося посредством клубной деятельности по интересам. Программа дает возможность заниматься с «нуля» обучающимся, заинтересовать, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон, способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Наполняемость учебных групп составляет 15-20 обучающихся.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного занятия 45 мин, с перерывом 10 мин.

***Объем программы*:** 216 часов

Форма обучения по программе очная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Матчевые встречи, соревнования;
- Контрольные испытания. Зачеты, тестирования.

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

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолье-Сибирское, а также клуба по месту жительства «Искра».

1.2. Цель и задачи программы

Приобщить обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1) образовательные:

- усвоение правил игры в футбол;
- овладение обучающимися основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по футболу.
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- расширение спортивного кругозора обучающихся;

2*) развивающие:*

- развитие самодисциплины и самоконтроля;

- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

3) ***воспитательные:***
- воспитание дисциплины и трудолюбия;
-ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

1.3. Содержание программы
Учебный план

№ п/п	*Наименование раздела*	*Всего часов*	*В том числе*		*Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация*
			теория	*практика*	
1	Краткий исторический очерк развития футбола в Р.Ф. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	1	1	-	Рассказ. опрос
2	Теоретическая подготовка. Основные правила игры в футбол.	15	15	-	Опрос, беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	84	5	79	Практическая работа
4	Техническая подготовка (основы). Учебно-тренировочные игры.	50	3	47	Педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка (основы) Товарищеские встречи.	42	6	36	Педагогическое наблюдение
6	Футбольные встречи, соревнования	2	-	2	Педагогическое наблюдение
7	Промежуточная аттестация	22	1	21	Тестирование, зачет
	Итого	**216**	**31**	**185**	

1.4. Содержание учебно-тематического плана

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. **Теоретическая подготовка.** 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: 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.

4. **Техническая подготовка.** 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.

5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

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

7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч»

1.5 Планируемые результаты

По итогам освоения программы «Футбол» обучающиеся будут ***знать:***

- правила игры в футбол;
- роль футбола в укреплении здоровья;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

будут ***уметь:***

- выполнять передачу партнеру (передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника);
- выполнять ведение мяча, его остановку внутренней стороной стопы, подошвой, грудью, передачу мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема, удары по мячу головой, жонглирование мячом;
- выполнять перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение;
- взаимодействовать, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре;
- демонстрировать удары с расстояния 11 метров, удары со средних и дальних дистанций; удары по воротам после ведения; передачи мяча в парах; передачи мяча в движении; обводку стоек; штрафной удар;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями;
- работать в группе и подчинять свои интересы коллективу;
- выполнять бег 30 метров на время; кросс без учета времени; поднимание туловища за 30 секунд; учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

иметь практический опыт:

- использования приобретенных знаний и умений в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;
- участия в соревнованиях.
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

2. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1	01.09.	30.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации поставленных задач занятий по «Футболу» необходимы:

- спортплощадка и футбольное поле;

Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом:

- Футбольные мячи,
- ворота, сетки, свисток, секундомер,
- наглядные пособия,
- канат для перетягивания,
- скамейки гимнастические.
- экипировка футболиста.
-

2.3 Формы аттестации

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» предусматривает следующие формы контроля:

Входной контроль применяется при поступлении обучающегося в объединение в форме технического тестирования.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года по окончании обучения по образовательной программе (май) в виде сдачи контрольных нормативов. Также формой подведения итогов реализации программы являются соревнования.

2.4 Оценочные материалы

Для определения достижений планируемых результатов обучающимися используется диагностическая программа по выявлению эффективности реализации программы.

По окончании освоения данной программы обучающиеся должны овладеть необходимыми двигательными навыками и показывать результаты, приведенные в таблицах.

Нормативы составлены с учетом дифференцированного подхода в освоении учебного материала для *обучающихся 7-16 лет*.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Уровень выполнения упражнений оценивается по пятибалльной системе: все результаты ниже 3-х баллов оцениваются в 2 балла. Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ								
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 метров, сек	5 4 3	6,5 7,0 7,5	6,2 6,7 7,2	5,9 6,4 6,8	5,6 6,1 6,6	5,3 5,8 6,3	5,0 5,5 6,0	4,7 5,2 5,8	4,4 4,9 5,4	4,2 4,7 5,2
2	Прыжок в длину, см	5 4 3	160 150 140	170 160 150	180 170 160	190 180 170	200 190 180	210 200 190	220 210 200	230 220 210	240 230 220
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5 4 3	8,1 8,4 8,8	7,9 8,3 8,7	7,7 8,1 8,5	7,5 7,9 8,3	7,3 7,7 8,1	7,1 7,5 7,9	7,0 7,4 7,8	6,8 7,2 7,6	6,6 7,0 7,4
4	Подтягивание, кол-во раз	5 4 3	6 4 2	8 6 4	10 8 6	12 10 8	14 12 10	16 14 12	18 16 14	20 18 16	22 20 18

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

2.5 Методические материалы

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по футболу.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Положение о соревнованиях по футболу.
- Разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.
- Инструкции по технике безопасности.
- Наглядные пособия (плакаты, схемы.)
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- Конспекты занятий
- Справочная литература
- Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся.
- Методические рекомендации для обучающихся, родителей

2.6 Список литературы

для педагога

1. Воробьев Н.П. Спортивные игры М: Просвещение, 2009
2. Губа В.И, Лексаков А.В. Теория и методика футбола. М.: Sport, 2016.
3. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Академкнига. 2013.
4. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Академкнига 2015.

для обучающихся и родителей

1. Спорт и подвижные игры. М.: Академия развития, 2010.
2. Спорт и подвижные игры. М.: 2014.