

МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАССКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»
Ю.Е. Кузнецов
Приказ № 29 от «31» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ФУТБОЛ»**

*Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года*

Составители:
Бердников Валерий Владимирович
Антохин Александр Викторович
педагоги дополнительного образования

г. Болгар, 2021

Пояснительная записка.

Дополнительная обще развивающая программа «Футбол» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Направленность дополнительной образовательной программы:

дополнительная образовательная программа «Футбол» является физкультурно-спортивной направленности

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 культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

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.

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

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
- Профориентация детей.

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 7 до 17 лет, составлена на два года обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. 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.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Формы проведения занятий.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп 12 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

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 верbalного и неверbalного 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.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования.

**План-график
распределения учебных часов для группы 6 года обучения
по футболу (6 часов в неделю)
на 2021-2022 уч. год**

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
I. Теоретические занятия	1	1	1		1		1		1	6
II. Практические занятия	22	20	21	24	27	26	24	24	22	210
1. Общая физическая подготовка	9	7	9	8	8	10	7	7	5	70
2. Специальная физическая подготовка	6	7	1	8	7	6	5	7	5	59
3. Изучение и совершенствование техники	4	4	2	8	7	4	3	4	3	39
4. Изучение и совершенствование тактики			2		2	4	4	4	3	19
5. Учебные и тренировочные игры	2	2		4	1	2	4	2	4	14
6. Текущие и контрольные нормативы	1				2		1		2	6
Всего	23	21	22	24	28	26	25	24	23	216

Содержание программы 6 года обучения.

Тема № 1. Техника безопасности в спортивном зале, спортивной площадке.

Теория. Соблюдение правил безопасного поведения.

Тема № 2. Теория

Основные правила питания. Экология здорового питания. Изучение правил вне игры.

Тема № 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты. Бег по пересеченной местности.

Тема № 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика. Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Тема № 5. Техническая подготовка.

Практика. Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.

Тема № 6. Двусторонние игры.

Практика. Товарищеские встречи с командами других клубов.

Тема № 7. Участие в соревнованиях.

Практика. По плану федерации футбола.

Тема № 8. Контрольные нормативы

Практика. ОФП

Бег 30 м (сек.) – 4, 8

Бег 300 м (сек) – 57

Бег 6 минут (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

СФП

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,0

Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) - 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

Воспитательная работа

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость,

коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия.

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Ожидаемые результаты

К концу учебного года воспитанники:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
9. Владеют навыками коллективной игры.

10. Осуществляют практику судейства соревнований. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

По итогам обучения воспитанник будет:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития футбола, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой, футболом;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные
- способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и
- повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия игры в футбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать
 - физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной
 - работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов реализации программы:

Результаты учебно-тренировочной работы воспитанников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

Методическое обеспечение программы

Методы организации занятий

Методы обучения Методы развития Методы воспитания

- | | | |
|--------------|-----------------|-------------------|
| 1. Словесный | 1. Равномерный | 1. Сознательности |
| 2. Наглядный | 2. Интервальный | 2. Активности |
| | 3. Непрерывный | |

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип непрерывности
3. Принцип постепенности
4. Принцип доступности

Календарно-тематическое планирование занятий спортивной секции по футболу

№ занятия	Содержание занятий	Часы	Дата		Примечание
			План	Фактич.	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена.	2	2.09	2.09	
2	История возникновения и развития футбола.	2	4.09	4.09	
3	Челночный бег Зпо15м. Прием мяча низом.	2	7.09	7.09	
4	Бег 30м, 60м, 100м. Прием мяча верхом.	2	9.09	9.09	
5	Бег с препятствиями. Прием мяча низом и верхом на бегу.	2	11.09	11.09	
6	Развитие реакции, скорости бега, ускорения.	2	14.09	14.09	
7	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции - 1 000м и	2	16.09	16.09	
8	Классические упражнения на развитие силы и выносливости.	2	18.09	18.09	
9	Прием и обработка мяча одним касанием.	2	21.09	21.09	
10	Обводка на скорости. Игра 2 на 2.	2	23.09	23.09	
11	Двусторонняя игра в футбол.	2	25.09	25.09	
12	Игра с мячом в квадрат и треугольник.	2	28.09	28.09	
13	«Обводка Гарринчи». Игра 3 на 3.	2	30.09	30.09	
14	Дриблинг с препятствиями. Игра 4	2	2.10	2.10	

	на 4.				
15	Бег с препятствиями. «Обводка Гарринчи».	2	5.10	5.10	
16	Штрафной удар.	2	7.10	7.10	
17	Свободный удар. Челночный бег Зпо15м.	2	9.10	9.10	
18	Угловой удар. Силовые упражнения.	2	12.10	12.10	
19	Пенальти. Варианты ударов с 1 1м по воротам.	2	14.10	14.10	
20	Выполнение удара с 1 1м «на силу».	2	16.10	16.10	
21	Выполнение удара с 1 1м «на исполнение».	2	19.10	19.10	
22	Удары на точность попадания.	2	21.10	21.10	
23	Классические упражнения на развитие силы и выносливости.	2	23.10	23.10	
24	Контрольная игра. Бег на выносливость.	2	26.10	26.10	
25	Общеразвивающие и специальные упражнения	2	28.10	28.10	
26	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие ловкости.	2	30.10	30.10	
27	Прием и остановка мяча. Игра 5 на 5.	2	2.11	2.11	
28	Жонглирование мячом.	2	6.11	6.11	
29	Ведение мяча. Обводка препятствий.	2	9.11	9.11	
30	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие гибкости.	2	11.11	11.11	
31	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты.	2	13.11	13.11	
32	Специальные упражнения для защитников."	2	16.11	16.11	
33	Специальные упражнения для вратарей.	2	18.11	18.11	
34	Специальные	2	20.11	20.11	

	упражнения для нападающих.				
35	Игры с защитой ворот.	2	23.11	23.11	
36	Бег и прыжки с препятствиями. Передача мяча	2	25.11	25.11	
37	Ускорения. Остановка мяча.	2	27.11	27.11	
38	Передача и ловля мяча.	2	30.11	30.11	
39	Тактические действия: игра в треугольник и в квадрат.	2	2.12	2.12	
40	Бег 30м. Равномерный бег 10 минут.	2	4.12	4.12	
41	Удары головой. Остановка мяча.	2	7.12	7.12	
42	Приемы мяча ногой и головой. Игра 7 на 7.	2	9.12	9.12	
43	Пробежка с мячом дистанции 200м.	2	11.12	11.12	
44	Удары левой и правой ногой по неподвижному мячу.	2	14.12	14.12	
45	Удары по мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы.	2	16.12	16.12	
46	Удары внешней частью подъема, носком.	2	18.12	18.12	
47	Удары по летящему мячу.	2	21.12	21.12	
48	Остановка мяча ногой и грудью.	2	23.12	23.12	
49	Ведение - передача.	2	25.12	25.12	
50	Прием - передача.	2	28.12	28.12	
51	Прием- ведение - передача.	2	30.12	30.12	
52	Удары на дальность и точность.	2	11.01		
53	Обводка – отбор мяча.	2	13.01		
54	Обводка — отбор- удар в ворота.	2	15.01		
55	Перехват мяча. Игра головой.	2	18.01		
56	Челночный бег 3 по 25м. Игра 8 на 8.	2	20.01		
57	Равномерный бег 12 мин. Игра на время.	2	22.01		

58	Комбинации в тройках с мячом.	2	25.01		
59	Действия без мяча: открытие, отвлечение.	2	27.01		
60	Действия без мяча: создание численного преимущества. Игра 5 на 5.	2	29.01		
61	Взаимодействие 2 нападающих против одного защитника. Игра 3 на 3.	2	01.02		
62	Взаимодействие 2 защитников против одного нападающего. Игра 4 на 4.	2	03.02		
63	Игровые упражнения в кругу и треугольнике.	2	05.02		
64	Игровые упражнения в квадрате. Игра 2 на 2.	2	08.02		
65	Мини- футбол. Основные отличия от большого футбола.	2	10.02		
66	Тестовые задания по теории футбола.	2	12.02		
67	Игра в «лабиринт» с мячом и без мяча.	2	15.02		
68	Кросс. Пробежка с мячом 500м и 1000м.	2	17.02		
69	Бег 30м, 60м, 100м с мячом на скорости.	2	19.02		
70	Сдача нормативов на дистанциях 1000 и 1500м.	2	22.02		
71	Сдача нормативов на дистанциях 60м и 100м.	2	24.02		
72	Контрольное занятие: основные действия с мячом. Игра 6 на 6.	2	26.02		
73	Контрольная игра. Разбор ошибок, их корректировка.	2	01.03		
74	Контрольная игра. Разбор ошибок, их корректировка.	2	03.03		
75	Контрольная игра. Разбор ошибок, их корректировка.	2	05.03		
76	Контрольная игра. Разбор ошибок, их корректировка.	2	10.03		

77	Подведение итогов. Контрольная игра.	2	12.03		
78	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие ловкости.	2	15.03		
79	Прием и остановка мяча. Игра 5 на 5.	2	17.03		
80	Жонглирование мячом.	2	19.03		
81	Ведение мяча. Обводка препятствий.	2	222.03		
82	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие гибкости.	2	24.03		
83	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты.	2	26.03		
84	Специальные упражнения для защитников.	2	29.03		
85	Специальные упражнения для вратарей.	2	31.03		
86	Специальные упражнения для нападающих.	2	02.04		
87	Игры с защитой ворот.	2	05.04		
88	Бег и прыжки с препятствиями. Передача мяча	2	07.04		
89	Ускорения. Остановка мяча.	2	09.04		
90	Передача и ловля мяча.	2	12.04		
91	Тактические действия: игра в треугольник и в квадрат.	2	14.04		
92	Бег 30м. Равномерный бег 10 минут.	2	16.04		
93	Удары головой. Остановка мяча.	2	19.04		
94	Приемы мяча ногой и головой. Игра 7 на 7.	2	21.04		
95	Пробежка с мячом дистанции 200м.	2	23.04		
96	Удары левой и правой ногой по	2	26.04		

	неподвижному мячу.				
97	Удары по мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы.	2	28.04		
98	Удары внешней частью подъема, носком.	2	30.04		
99	Удары по летящему мячу.	2	03.05		
100	Остановка мяча ногой и грудью.	2	05.05		
101	Ведение - передача.	2	07.05		
102	Прием - передача.	2	10.05		
103	Прием- ведение - передача.	2	12.05		
104	Удары на дальность и точность.	2	14.05		
105	Мини- футбол. Основные отличия от большого футбола.	2	17.05		
106	Тестовые задания по теории футбола.	2	19.05		
107	Игра в «лабиринт» с мячом и без мяча.	2	21.05		
108	Кросс. Пробежка с мячом 200 м и 700м.	2	24.05		
ИТОГО		216 ч.			

Список используемой литературы:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Мальcolm Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.

7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.

8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью 16

и скреплено печатью

Milestones

ЛИСТОВ

Ю.Е. Кузнецова

