

Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
06.09.23 г.

Утверждаю
/ Директор ЦРТДиЮ
Керн И.Ю.
Приказ № 84 от 08.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Футбол"
объединения «Футбол»
физкультурно-спортивной направленности**
Стартовый уровень
Возраст детей: 8-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Маркелов Юрий Львович,
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2023 г.

Пояснительная записка

В настоящее время 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 ребёнка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребёнка, формирование здорового образа жизни. Ведь на современном этапе состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Из-за негативных для здоровья последствий научно-технического прогресса и неблагоприятного климата, все острее становится проблема рационального использования оздоровительного эффекта средств физической культуры. Только увеличение двигательной активности, занятия спортом в рамках системы дополнительного образования создадут условия для позитивных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысят их интерес к занятиям физической культурой и спортом. Прекрасную возможность в решении данных проблем предоставляют занятия детей различными видами спорта. Футбол, которым сегодня увлекаются не только дети школьного, но и дошкольного возраста как нельзя лучше приспособлен для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Содержание данной программы соответствует следующим нормативно-правовым документам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. 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».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ.

Актуальность данной Программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребёнка остается всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, всё это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

Подвижные игры с элементами спорта (футбол) способствуют:

- развитию двигательных способностей;
- скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы и гибкости;
- позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, предназначена для детей 8-10 лет.

Образовательный процесс по реализации данной программы рассчитан на 36 недель.

На первом году обучения - 216 часа в год (6 часов в неделю), на втором - 216 часа в год (6 часов в неделю).

Занятия проводятся с группой детей в количестве от 10 человек в форме физической тренировки, бесед, спортивных упражнений и подвижных игр, включая тактическую, техническую и теоретическую подготовку, помогающую развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется индивидуальный подход, направленный на осуществление коррекции недостатков технической подготовки и физического развития воспитанников. На занятиях могут быть использованы технические средства обучения (видео, аудио - записи), наглядные пособия, схемы.

Методы, используемые при организации образовательного процесса:

- метод словесной передачи знаний и руководства действиями воспитанников: объяснение, рассказ, беседа, инструкция, указание;
- наглядный метод обучения техники и тактики: демонстрация (поэтапный показ), разучивание, анализ и разработка вариантов технико-тактических действий;
- игровой метод: использование подвижных, спортивных игр и творческих заданий в процессе тренировки и соревнований.

Состав групп формируется на основании возраста и уровня физической подготовленности. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов итогового контроля (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Условие зачисления детей в объединение «Футбол»: на занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям футболом, с отметкой о прохождении ЭКГ.

Цель программы: формирование основ игры в футбол.

Задачи программы:

- формировать познавательный интерес к занятиям футболом;
- познакомить с элементарными понятиями в области футбола;
- обучать основным техническим приемам в игре и основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- учить правилам общения в совместной деятельности.

Объем программы и режим работы:

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество во недель	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 ч	36	216ч
2 год обучения	2 часа	3	6 ч	36	216 ч

1. Учебный план

п/п	Наименование разделов программы	Количество часов 1 год обучения
-----	---------------------------------	---------------------------------

		Теория	Практика	итого
1.	Техника безопасности на занятиях.	5	-	5
2.	Общая физическая подготовка	5	20	25
3.	пециальная физическая подготовка	5	24	29
4.	Техническая подготовка	20	40	60
5.	Тактическая подготовка	22	36	58
6.	Соревнования	-	30	30
7.	Инструкторская и судейская практика	5	-	5
8.	Итоговое занятие	-	4	4
	Итого за учебный год (36 недель)	62	154	216

п/п	Наименование разделов программы	Количество часов 2 год обучения		
		Теория	Практика	итого
1.	Техника безопасности на занятиях.	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	5	20	25
3.	пециальная физическая подготовка	5	18	23
4.	Техническая подготовка	15	46	61
5.	Тактическая подготовка	10	30	40
6.	учебные игры. Анализ проведенных игр.	-	30	30
7.	Соревнования	-	24	24
8.	Инструкторская и судейская практика	4	4	8
9.	Итоговое занятие	-	4	4
	Итого за учебный год (36 недель)	40	176	216

Содержание

1. Техника безопасности на занятиях

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведение в спортивном зале и на спортивной площадке.

2. Техническая подготовка

Различные способы перемещения. Ведение мяча. Прием(остановка) мяча. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Обманные движения(финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

3. Тактическая подготовка

Тактика игры в атаке. Тактика игры в защите. Тактика игры вратаря.

4. Общая физическая подготовка

Выполнение физических упражнений на различные группы мышц.

Различные виды бега. Виды прыжков: в длину с места и с разбега, в высоту, прыжки на двух ногах и с ноги на ногу.

5. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

6. Игровая подготовка

Подвижные игры.

7. Инструкторская и судейская практика

Обязанности судей. Способы судейства. Судейство игр в процессе учебных занятий.

8. Соревнования

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Участие в соревнованиях различного уровня.

9. Итоговый контроль

Проводится в начале и конце каждого учебного года для проверки уровня усвоения программы. (Приложение 1).

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы является наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Материально-техническая база	1. <i>Помещение:</i> спортивный зал, футбольное поле. <i>Спортивный инвентарь и оборудование:</i> _футбольные мячи, ворота, Дополнительное инвентарь (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.). 2. Мультимедийное оборудование, компьютер
Информационное обеспечение	1. Записи матчей с участием лучших команд мира 2. Записи матчей с участием занимающихся в объединении «Футбол» 3. Литература для педагогов в Приложении 4.

Итоговый контроль является неотъемлемой частью образовательного процесса.

В объединении «Футбол» контроль осуществляется на зачетных занятиях два раза в год - в начале и в конце учебного года - оценивается динамика, по которой определяется эффективность образовательного и воспитательного процесса. На основе результатов итогового контроля происходит корректировка программного содержания на следующий год обучения

Формы проведения контроля

- зачетные занятия (2 р. в год);
- участие в соревнованиях;
- судейская практика;
- наблюдение.

Контрольно-измерительный материал

- тест (Приложение 1)
- таблицы для фиксации результатов (Приложение 1)

Методические рекомендации

При обучении детей используются методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста, совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Список литературы

1. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под ред. проф. Н. М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.
4. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.
5. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
6. Мини-футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Андореев С.Н., Алиев Э.Г., Л. – М.: Советский Спорт, 2010.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Приложение 1

Положение

о проведении итогового контроля учащихся объединения «Футбол»,
обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-
спортивной направленности
«Футбол»

Итоговый контроль учащихся объединения «Футбол» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

I. Цель и задачи итогового контроля

Цель:

-выявление уровня развития физической подготовленности, усвоение теоретического материала, определение уровня развития личностных качеств, их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы «Футбол».

Задачи итогового контроля:

- выявить уровень физической подготовленности (нормативы общей и физической подготовки, владение приемами технической и тактики футбола);
- выявить степень усвоения теоретического материала;
- определить уровень развития личностных качеств.

II. Организация итогового контроля

Итоговый контроль обучающихся проводится два раза в год: в начале и конце учебного года для того, чтобы сравнить показатели и оценить эффективность учебно-воспитательного процесса.

Оцениваются:

- 1) физическая подготовленность;
- 2) теоретическая подготовка;
- 3) личностные качества обучающихся.

III. Оценка результатов итогового контроля:

1. Выявление степени развития физических качеств

Оценивается проведением трех тестов (*таблица 1*)

Для объективной оценки тесты физической подготовленности должны проводиться в одних и тех же условиях.

2. Проверка усвоения теоретического материала.

Знание теоретических вопросов проверяются на собеседовании.

3. Оценивание личностных качеств

Уровень развития личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время занятий и на соревнованиях. Во время взаимодействия детей следует обращать внимание на культуру общения, проявление коммуникативных, морально-волевых качеств, поведение ребенка; наличие аккуратности и соблюдение ЗОЖ.

IV. Проверка усвоения программного материала

1. Выявление степени развития физических качеств

Контроль степени усвоения программного материала осуществляется в конце каждого учебного года. Уровень ее усвоения (высокий, средний и низкий) определяется по количеству правильно выполненных нормативов в соответствии в возраст детей (*таблица 1*), определяется в %.

Высокий уровень - (80-100) % от числа правильно выполненных нормативов; средний (60-70%); низкий -(40%).

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля
обучающихся объединения «Футбол»

Фамилия имя	Уровень физической подготовки			Уровень теоретической подготовки			Судейская практика			Средний показатель усвоения программы		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующую ступень обучения, _____ оставлены для продолжения обучения на той же ступени обучения.

Подпись педагога _____

Подписи членов аттестационной комиссии: _____

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Челночный бег 30 м.(3x10м.)
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в высоту с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

Специальная физическая подготовка

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Для полевых игроков по технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 8 - 10 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

2. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в кедах без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

(таблица 1)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Общая физическая подготовка						
1. Бег 30 м (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
2. Бег 300 м (сек)	66,0	64,0	62,0	60,0	58	-
3. Челночный бег 30 м.(3x10м.)	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5
4. Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	178	185	190
5. Прыжок в высоту с места (см)	28	32	36	40	48	53
Специальная физическая подготовка						
1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0
1. Ведение мяча по «восьмерке»	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка (для полевых игроков)						
2. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	-	2	3	3	3	3
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	6	8	12	16	20
Техническая подготовка (для вратарей)						
4. Удары по мячу ногой с рук на дальность	-	-	-	3	4	4
5. Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	2	3	4