

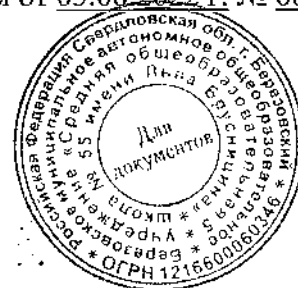
Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Утверждена
приказом от 05.08.2022 г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая**

программа

"Футбол"

от 8 до 12 лет

Срок реализации - 3 года

Разработчик:

Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования

Березовский, 2022 год

Структура

Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» (далее – программа)

| | | |
|---|--|---------|
| 1 | Содержание программы | 3 стр. |
| 2 | Планируемые результаты программы | 5 стр. |
| 3 | Организационно-педагогические условия реализации программы | 7 стр. |
| 4 | Учебный план программы | 14 стр. |
| 5 | Календарный учебный график программы | 16 стр. |
| 6 | Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа "Футбол" | 17 стр. |
| 7 | Оценочные материалы программы | 22 стр. |
| 8 | Методические материалы программы | 25 стр. |

1.Содержание и объем программы.

Данная программа направлена на развитие физкультурно-спортивной направленности.

Образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности.

1.1. Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № **09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).**

Актуальность. Программа физического воспитания по футболу направлена на улучшение здоровья обучающихся и на этой основе обеспечивает нормальное физическое развитие растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

1.2. Отличительные особенности.

Отличительные особенности данной Программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она: реализуется в системе дополнительного образования в условиях – общеобразовательной школы; программа предусматривает свои условия реализации, которые способствуют – соблюдению рекомендаций СанПин 2.4.4.1251- 03; содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции – уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе обучения с первого по одиннадцатый класс. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую (общую и специальную), технико-тактическую. В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний об истории развития футбола в стране и за рубежом. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. В разделе представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча. Разделы «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача. На 1-3 годах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий год обучения.

Группы начиная с 4 года обучения формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы могут обучаться повторно.

1.3. Цель и задачи освоения программы.

Цель: организация свободного времени обучающихся с целью удовлетворения их стремления к занятиям спортом, всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи:

1. Приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в том числе футбола.
2. Формирование компетенции здоровьесбережения в сфере физического развития обучающихся.
3. Развитие самосовершенствование в технике владения мячом и тактических приёмах игры.

Отличительные особенности. Обучение умениям использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

Адресат программы. Возраст обучающихся 8-12 лет.

Уровень: базовый.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество учебных занятий за 1 год -153 часа. Максимальное число часов в неделю – 6. Курс дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» рассчитан для обучающихся 1-4 классов.

2. Планируемые результаты освоения программы:

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола, о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения.

2.1. Планируемые результаты освоения программы по годам.

1 год обучения:

1. К концу учебного года учащиеся:
2. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
3. Осваивают основные средства ОФП
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Играют в футбол.
11. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

2-3 год обучения:

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.
13. Играют в футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы .

В ходе реализации программы «Футбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения техники игры, выполнения упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, командный дух соревнований.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности юных футболистов, сохранения и укрепления их здоровья; соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности; привитие любви к систематическим занятиям спортом; формирование знаний, умений и навыков по футболу и достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовки.

Структура занятия и его этапов. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия футболом носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Основой подготовки учащихся является овладение технико-тактическими приёмами игры. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений.

Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины.

Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

3.1. Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализацию Программы

Должностные обязанности.

- 3.1. Комплектация состава обучающихся кружка, секции, студии и принятие мер по его сохранению в течение всего срока программы обучения.
- 3.2. Осуществление дополнительного образования и воспитания школьников с учетом специфики требований ФГОС начального общего, основного общего образования, проведение занятий согласно школьному расписанию.
- 3.3. Обеспечение необходимого уровня подготовки, который соответствует требованиям ФГОС, и несение ответственности за его реализацию не в полном объеме.
- 3.4. Осуществление своей основной деятельности качественно, на высоком профессиональном уровне в соответствии с утвержденной рабочей программой.
- 3.5. Обеспечение педагогически обоснованного выбора форм, средств и методов обучения учащихся исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные методики, в том числе информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.
- 3.6. Проведение учебных занятий в учреждении, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационно-коммуникационных технологий.
- 3.7. Обеспечение соблюдения прав и свобод учащихся образовательного учреждения.
- 3.8. Активное участие в разработке и реализации образовательных программ учебного заведения.
- 3.9. Составление планов и программ занятий, обеспечение полного их выполнения, ведение установленной документации и отчетности.
- 3.10. Обязательное ведение журнала учёта посещаемости учеников и проводимых занятий, своевременная запись в нём.
- 3.11. Выявление творческих способностей учащихся, одаренных детей, способствование их дальнейшему развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей.
- 3.12. Оказание особой педагогической поддержки одаренным и талантливым ученикам школы, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья.
- 3.13. Организация участия учащихся школы в массовых школьных мероприятиях, мероприятиях на базе других учреждений, а также разных видов деятельности детей, ориентируясь на их индивидуальные способности; осуществление развития мотивации детей, их познавательных интересов и способностей.
- 3.14. Организация самостоятельной деятельности учеников школы, в том числе исследовательской и проектной, включение в учебно-воспитательный процесс

проблемного обучения, осуществление связи обучения с практикой, обсуждение с детьми актуальных событий, происходящих в современном мире.

3.15. Обеспечение и анализ достижений учащихся образовательного заведения.

3.16. Оценка эффективности обучения кружковцев, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой и поисковой деятельности, а также познавательного интереса.

3.17. Оказание в пределах своей компетенции необходимой консультативной помощи родителям учащихся (лицам, их заменяющим), а также педагогическим работникам школы.

3.18. Обеспечение охраны жизни и здоровья детей при проведении занятий, соблюдение правил и требований охраны труда и техники безопасности, пожарной безопасности, проведение инструктажа по охране труда с учащимися образовательного учреждения с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажей.

3.19. Участие в работе педагогических и методических советов, методических объединений, в родительских собраниях, в оздоровительных, воспитательных и других мероприятиях, которые предусмотрены образовательной программой школы.

3.20. Осуществление своей профессиональной деятельности согласно должностной инструкции педагога дополнительного образования образовательного учреждения, повышения своей профессиональной квалификации.

3.21. Оказание необходимой методической помощи другим педагогам дополнительного образования, способствование обобщению передового педагогического опыта коллег, развитию их творческих инициатив.

3.22. Оперативное извещение администрации школы о каждом произошедшем несчастном случае, принятие мер по оказанию необходимой доврачебной помощи пострадавшим.

3.23. Прохождение периодических бесплатных медицинских осмотров, обучения и проверки знаний и навыков в области охраны труда и пожарной безопасности.

3.24. Соблюдение этических норм поведения в школе, в быту, в общественных местах, которые соответствуют общественному положению педагога.

Должен знать:

Основные законы и иные нормативно-правовые акты, которые регламентируют образовательную деятельность.

- основные направления и перспективы развития современного образования и педагогической науки;

- требования Федерального Государственного образовательного стандарта нового поколения и рекомендации по их реализации в общеобразовательном учреждении.

- основы общих теоретических дисциплин в объеме, который необходим для решения педагогических, научно-методических задач, основы педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены;
- специфику развития интересов учащихся, основы их творческой деятельности;
- методику поиска и поддержки детских талантов;
- содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования учащихся, научной, технической, эстетической, туристической, краеведческой, оздоровительной и спортивной деятельности школы;
- программы занятий кружков, секций, студий образовательного учебного заведения;
- способы и методы развития мастерства детей;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода, методов убеждения, и аргументации своей позиции, установления контакта с детьми различного возраста, родителями (лицами их заменяющими), коллегами по работе в образовательном учреждении;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и положительного разрешения;
- основы работы с компьютером, принтером, текстовыми редакторами и редакторами презентаций, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- нормативные требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов в школе;
- средства обучения и их дидактические возможности;
- основы права, научной организации труда, проектные технологии и технологии эффективного делового общения;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации.
- правила и нормы охраны труда, техники безопасности и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

3.2. Средства обучения и воспитания, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, теоретическими пособиями для обучения.

1. Скамейки гимнастические;
2. мячи футбольные.
3. Программа ДОП образования
4. Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием.
5. Комплекты футбольных накидок.
6. Футбольные ворота.
7. Конусы
8. Координационная лестница
9. Скакалки
10. Футбольные фишки

4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Футбол».

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики футбола,

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Теоретические и групповые практические занятия,

Тренировки по индивидуальным планам,

Календарные соревнования,

Учебные и контрольные игры,

Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

4.1. Продолжительность и количество занятий:

| | Возрастная категория (лет) | Длительность занятия (минут) | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год |
|----------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <i>Первый год обучения</i> | 8-12 | 80 | 3 | 111 |
| <i>Второй год обучения</i> | 9-12 | 80 | 3 | 111 |
| <i>Третий год обучения</i> | 10-12 | 80 | 3 | 111 |

4.2. Виды и формы диагностики

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

Общие контрольные нормативы.

| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | |
|----|---|---------------|-------|
| | | 8-9 | 10-12 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 |
| 2 | Бег 100 м (с) | 24 | 20 |
| 3 | 6 – минутный бег (м.) | 1050 | 1150 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 160 |
| 5 | Бег 30 м. с ведением мяча (с.) | 7,0 | 6,5 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность (м.) | 25 | 35 |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 7 - 8 | 10-12 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3 | 4 |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) | 12,0 | 11,5 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 6 - 7 | 9 |

Девочки 8-10 лет

базовый уровень 1 года обучения (8 лет)

| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|
| Тестовое упражнение | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| Бег на 10 м с места, (сек) | 2,5-2,4 | 2,4-2,3 | 2,2 |
| Бег на 30 м с места, (сек) | 5,8-5,5 | 5,5-5,3 | 5,3 |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 7,6-7,0 | 7,0-6,5 | 6,5 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 159-162 | 162-168 | 16 8 |
| Вбрасывание мяча из-за головы (м) | 7-9 | 9-10 | 10 |

Количество баллов для зачисления: 6 баллов

Количество баллов для перевода: 7 баллов

базовый уровень 2 года обучения (9 лет)

| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|-----------------------------------|-----------|-----------|---------|
| Тестовое упражнение | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| Бег на 10 м с места, (сек) | 2,2-2,1 | 2,1-2,0 | 2,0 |
| Бег на 30 м с места, (сек) | 5,45-5,3 | 5,3-5,15 | 5,15 |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,2-6,0 | 6,0-5,8 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 168-176 | 176-184 | 184 |
| Вбрасывание мяча из-за головы (м) | 10,5-12 | 12-13,5 | 13,5 |
| Тройной прыжок с места (см) | 455-460 | 460-470 | 470 |
| Бег 400 метров (сек) | 87-84 | 84-80 | 80 |
| 6-минутный бег (м) | 1200-1300 | 1300-1400 | 1400 |
| Удар по мячу на дальность, (м) | 35-37 | 37-40 | 40 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 6-8 | 8-10 | 10 |

Количество баллов для зачисления: 11 баллов

Количество баллов для перевода: 12 баллов

базовый уровень 3 года обучения (10 лет)

| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|-----------------------------------|-----------|-----------|---------|
| Тестовое упражнение | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| Бег на 10 м с места, (сек) | 2,2-2,1 | 2,1-2,0 | 2,0 |
| Бег на 30 м с места, (сек) | 5,45-5,3 | 5,3-5,15 | 5,15 |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,2-6,0 | 6,0-5,8 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 168-176 | 176-184 | 184 |
| Вбрасывание мяча из-за головы (м) | 10,5-12 | 12-13,5 | 13,5 |
| Тройной прыжок с места (см) | 455-460 | 460-470 | 470 |
| Бег 400 метров (сек) | 87-84 | 84-80 | 80 |
| 6-минутный бег (м) | 1200-1300 | 1300-1400 | 1400 |
| Удар по мячу на дальность, (м) | 35-37 | 37-40 | 40 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 6-8 | 8-10 | 10 |

Количество баллов для зачисления: 11 баллов

Количество баллов для перевода: 12 баллов

4.3. Учебный план.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------------------------|--|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1-й год обучения | | | | | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 1. | История развития футбола | 2 | 2 | | Опрос, тест |
| 2. | Элементарные понятия о футболе, как игре | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 3. | Основные упражнения и | 54 | 2 | 52 | Контрольные |

| | | | | | |
|-------------------------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------------|
| | технические приемы | | | | нормативы |
| 4. | Двусторонняя игра | 5 | - | 5 | Соревнование |
| | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Тестирование |
| | Всего: | 72 | 7 | 65 | |
| 2-й год обучения | | | | | |
| | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Опрос, наблюдение |
| 1. | Развитие общей физической подготовки | 22 | 4 | 18 | Сдача нормативов |
| 2. | Техническая подготовка | 22 | 2 | 20 | Сдача нормативов |
| 3. | Подвижные игры с техническими элементами футбола | 8 | 2 | 6 | Сдача нормативов |
| 4. | Терминология в футболе | 8 | 4 | 4 | Опрос, тест |
| 5. | Контрольная диагностика | 4 | - | 4 | Зачет |
| 6. | Легенды мирового футбола | 5 | 2 | 3 | Презентации |
| | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Представление презентаций |
| | Всего: | 72 | 16 | 56 | |
| 3-й год обучения | | | | | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос, тест |
| 1. | Развитие общей физической подготовки | 8 | - | 8 | Мини - тест |
| 2. | Развитие специальной физической подготовленности | 10 | 1 | 9 | Мини-тест |

| | | | | | |
|----|---|------------|-----------|------------|-----------------------|
| 3. | Специальные упражнения и технические приемы | 40 | 2 | 38 | Контрольные нормативы |
| 4. | Учебно-тренировочная игра с заданием | 8 | 2 | 6 | Соревнования |
| 5. | Двусторонняя игра | 2 | - | 2 | Соревнования |
| | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Анализ, рекомендации |
| | Всего: | 72 | 6 | 66 | |
| | ИТОГО: | 216 | 29 | 187 | |

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Футбол».

| | |
|----------------------------------|--|
| Дата начала | 01.10.2022 |
| Дата окончания | 30.06.2023 |
| Количество недель в учебном году | 37 недель |
| Продолжительность учебной недели | БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник-суббота) Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни |
| Праздничные (нерабочие) дни | 04.11.2022 г. – День народного единства 31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы 23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества 08.03.2023 г. Международный женский день 01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда 08.05.2023-09.05.2023 г. - День Победы 12.06.2023 г. – день России |

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

6. Рабочая программа Дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

6.1. Содержание программы.

- 1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.**
 - 1.1. Теория: Слово о футболе, его роли.
 - 1.2. Практика: Комплексное выполнение физических упражнений.
- 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**
 - 2.1. Теория: Сообщение о технике безопасности, запись в журнале по ТБ.
- 3. Техническая подготовка.**
 - 3.1. Теория: Информирование о различных способах перемещения.
 - 3.2. Практика: Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
- 4. Тактическая подготовка.**
 - 4.1. Теория: Значение тактики в игре футбол. Виды тактических приёмов.
 - 4.2. Практика: Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

- 5.1. Теория: Влияние физических упражнений на организм человека.
- 5.2. Практика: Гимнастические упражнения.
- 5.3. Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

- 6.1. Теория: Роль общей и специальной физической подготовки.
- 6.2. Практика: Упражнения по специальной физической подготовке.
- 6.3. Практика: Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

- 7.1. Теория: Игровые техники игры в футбол.
- 7.2. Практика: Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

- 8.1. Теория: Методики обучения игры в футбол.
- 8.2. Теория: Правила соревнований, их организация и проведение.
- 8.3. Практика: Практические занятия по технике защиты. Практические занятия по тактике защиты.
- 8.4. Практика: Индивидуальные, групповые, командные действия при игре в футбол.

9. Соревнования.

- 9.1. Теория: Виды учебных игр и соревнований.
- 9.2. Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

- 10.1. Теория: Знание тактик игры в футбол, основных позиций.
- 10.2. Практика: Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

6.2. Тематический план (по годам)

Количество занятий: 3 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 80 минут

1 год обучения.

| № | Наименование тем, разделов | Теория | Практика | Количество часов | Форма аттестации и контроля |
|----------|---|---------------|-----------------|-------------------------|------------------------------------|
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 3 | 4 | Тестирование |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| 3. | Техническая подготовка | 2 | 28 | 30 | Наблюдение |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 13 | 15 | Наблюдение |
| 5. | Общая физическая подготовка | 2 | 26 | 28 | Наблюдение |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 2 | 27 | 29 | Наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|------------|------------|--------------|
| 7. | Игровая подготовка | 2 | 31 | 33 | Соревнование |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 5 | 9 | Соревнование |
| 9. | Соревнования | 1 | 1 | 2 | Соревнование |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 1 | 1 | 2 | Тестирование |
| | ИТОГО: | 18 | 135 | 153 | |

2 год обучения.

| № | Наименование тем, разделов | Теория | Практика | Количество часов | Форма аттестации и контроля |
|-----|---|-----------|------------|------------------|-----------------------------|
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 3 | 4 | Тестирование |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| 3. | Техническая подготовка | 2 | 28 | 30 | Наблюдение |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 13 | 15 | Наблюдение |
| 5. | Общая физическая подготовка | 2 | 26 | 28 | Наблюдение |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 2 | 27 | 29 | Наблюдение |
| 7. | Игровая подготовка | 2 | 31 | 33 | Соревнование |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 5 | 9 | Соревнование |
| 9. | Соревнования | 1 | 1 | 2 | Соревнование |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 1 | 1 | 2 | Тестирование |
| | ИТОГО: | 18 | 135 | 153 | |

3 год обучения.

| № | Наименование тем, разделов | Теория | Практика | Количество часов | Форма аттестации и контроля |
|----|---|--------|----------|------------------|-----------------------------|
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 3 | 4 | Тестирование |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| 3. | Техническая подготовка | 2 | 28 | 30 | Наблюдение |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 13 | 15 | Наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|------------|------------|--------------|
| 5. | Общая физическая подготовка | 2 | 26 | 28 | Наблюдение |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 2 | 27 | 29 | Наблюдение |
| 7. | Игровая подготовка | 2 | 31 | 33 | Соревнование |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 5 | 9 | Соревнование |
| 9. | Соревнования | 1 | 1 | 2 | Соревнование |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 1 | 1 | 2 | Тестирование |
| | ИТОГО: | 18 | 135 | 153 | |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Месяц | Форма занятий | Тема занятия | Кол-во часов по программе | Форма контроля/ аттестации |
|-------|----------|---------------|--|---------------------------|----------------------------|
| 1-4 | Сентябрь | Групповая | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 4 | Беседа |
| 5-8 | Сентябрь | Групповая | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра | 4 | Наблюдение |
| 9-13 | Сентябрь | Групповая | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра | 5 | Наблюдение |
| 14-21 | Октябрь | Групповая | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | 8 | Наблюдение |
| 22-29 | Октябрь | Групповая | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | 8 | Наблюдение |
| 30-37 | Ноябрь | Групповая | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра | 8 | Наблюдение |
| 38-47 | Ноябрь | Групповая | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 10 | Наблюдение |
| 48-50 | Декабрь | Групповая | Остановка мяча бедром и лбом. | 3 | Наблюдение |
| 51-55 | Декабрь | Групповая | Элементы акробатики. Учебная игра. | 5 | Наблюдение |
| 56-60 | Декабрь | Групповая | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | 5 | Наблюдение |
| 61-63 | Декабрь | Групповая | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | 3 | Наблюдение |
| 64-67 | Январь | | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. | 3 | Наблюдение |
| 68-70 | Январь | Групповая | Удары по прыгающему и летящему | | Наблюдение |

| | | | | | |
|---------|---------|-----------|---|---|---------------------|
| | | | мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 3 | |
| 70-74 | Январь | Групповая | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра. | 5 | Наблюдение |
| 75-79 | Январь | Групповая | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. | 5 | Наблюдение |
| 80-84 | Февраль | Групповая | Техника игры вратаря. Эстафеты. Учебная игра. | 5 | Наблюдение |
| 85-89 | Февраль | Групповая | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра | 5 | Наблюдение |
| 90-94 | Февраль | Групповая | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра | 5 | Наблюдение |
| 95-100 | Февраль | Групповая | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | 6 | Наблюдение |
| 101-108 | Март | Групповая | Групповые действия в защите и в нападении. Сдача нормативов. Учебная игра | 8 | Контрольное задание |
| 109-112 | Март | Групповая | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 4 | Наблюдение |
| 113-115 | Март | Групповая | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 3 | Наблюдение |
| 116-118 | Март | Групповая | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 3 | Наблюдение |
| 119-122 | Апрель | Групповая | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 4 | Наблюдение |
| 123-126 | Апрель | Групповая | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 4 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---------|--------|-----------|---|-----|------------|
| 127-130 | Апрель | Групповая | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 4 | Наблюдение |
| 131-136 | Апрель | Групповая | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 6 | Наблюдение |
| 137-140 | Апрель | Групповая | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 4 | Наблюдение |
| 141-142 | Апрель | Групповая | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 | Наблюдение |
| 143-146 | Май | Групповая | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 4 | Наблюдение |
| 147-149 | Май | Групповая | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 3 | Наблюдение |
| 150-151 | Май | Групповая | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 | Наблюдение |
| 152-153 | Май | Групповая | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 | Наблюдение |
| | | | Итого: | 153 | |

7. Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной программы «Футбол».

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, оценочные листы, протоколы.

Формы и методы контроля: самостоятельная, творческая работа (презентация), контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

| <i>Этап</i> | <i>Сроки контроля</i> | <i>Цель контроля</i> | <i>Формы контроля</i> | <i>Методы контроля</i> | <i>Уровни оценочных критериев</i> |
|-------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|
| <i>Текущий контроль</i> | В течение учебного года | Выявление уровня освоения темы, раздела | Тестирование, физические упражнения, соревнования | Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы | Высокий Средний Низкий |
| <i>Промежуточный контроль</i> | В конце учебного года | Выявление уровня освоения части программы | Контрольные нормативы Презентации | Карты результатов физической и технической подготовки | Высокий Средний Низкий |
| <i>Итоговый контроль</i> | По окончании реализации программы | Выявление уровня освоения программы | Контрольные нормативы Соревнование | Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации | Высокий Средний Низкий |

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона,

которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по футболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

8. Методические материалы дополнительной общеобразовательной

Список литературы для педагога:

1. Программа Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011.
6. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2016.

Список литературы для обучающегося:

1. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2019.
2. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2018.
3. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 200610. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024