

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 21.06.2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л.В.Скрипинская
Приказ № 68 от 22.06.2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

- Возраст учащихся: 4 – 15 лет
- Срок реализации: 4 года

Авторы – составители:
Буданов Ю. В.

Педагог дополнительного образования,
Чапоргина О. В. методист

I. Комплекс основных характеристик образования

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» обеспечивает условия для ознакомления с видом спорта футбол. Образовательная программа стала брендом в образовательной деятельности учреждения, что соответствует маркетинговой стратегии Дворца творчества детей и молодежи.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровни и модули образовательной программы: программа является разноуровневой. 1 год обучения соответствует ознакомительному уровню, 2 год обучения соответствует базовому уровню, 3 и 4 года обучения соответствуют продвинутому уровню. Разделы учебного плана являются самостоятельными образовательными модулями. Учащиеся самостоятельно выбирают модули по индивидуальному учебному плану.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы. Основная цель программы: создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности; формирование умений и навыков в виде футбол; вовлечение учащихся в систему регулярных занятий спортом.

Цель ознакомительного уровня программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях футболом.

Задачи ознакомительного уровня программы:

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей футбола;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- познакомить с простейшими техническими элементами в футболе.

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях футболом.

Задачи базового уровня:

- познакомить с историей развития футбола в России;
- привить навыки техники безопасности на занятиях футболом;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить технике игры в футбол;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по футболу;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые при игре в футбол;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности по футболу.

Цель продвинутого уровня: спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в футболе.

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить технико-тактическим действиям в футболе
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Актуальность, новизна и отличительные особенности программы. Программа разработана в соответствии с ФЗ РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Содержание, цели и задачи программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования Самарской области – формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Объем

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	84
2.	2 год обучения	42	126
3.	3 год обучения	42	168
4.	4 год обучения	42	210

Содержание

Содержание программы 1 года обучения

1.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. История развития футбола. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Техника безопасности на занятиях.

Практика. «Беговые упражнения». Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

2.Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе от этапов спортивного совершенствования. Средства, методы тренировки. Акробатические упражнения.

Практика. Выполняются специальные упражнения.

1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- упражнения со скакалкой;
- подвижная игра «Запрещенное движение».

2) Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками;
- эстафетный бег;
- переменный бег;
- бег с изменением направления (до 180 градусов);
- бег с тенью;
- подвижные игры: «Живая цепь», «Пустое место».

Для вратарей:

- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- упражнения в ловле малого мяча;
- игра по упрощенным правилам.

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика. Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком,

бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

Содержание программы 2 года обучения

1.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. История развития футбола в России. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Поднятие и отведение ног, выпады вперёд, назад. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперёд, назад из положения «сидя», комбинации кувырков. Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, скрестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

2.Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Понятие специальной подготовке юного футболиста. Основные сведения о её содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Практика. Выполняются специальные упражнения.

1) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;
- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- подвижные игры;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;
- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;
- упражнения для кистей рук с гантелями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;

- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- тоже с приставными шагами, с отягощением.

2) Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей:

- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;
- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика. Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

Содержание программы 3 года обучения

1. Раздел (Модуль).Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Обще подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полу приседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая.

2. Раздел (Модуль).Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практика. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Содержание программы 4 года обучения.

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Режим дня и его значение для юного спортсмена

Практика. Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой. Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки. Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

2.Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП)

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки

Теория. Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание». Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практика. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока. Тактика вратаря. Теоретические занятия. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Планируемые результаты

По итогам освоения ознакомительного уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты ознакомительного уровня:

- учащиеся познакомятся с историей футбола;
- учащиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях;
- у учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- у учащихся будет развиваться координация, быстрота, дистанционная скорость, общая физическая выносливость;
- учащиеся познакомятся с основными техническими приемами владения мячом;

Планируемые результаты базового уровня:

- учащиеся будут знать историю развития футбола в России;
- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях футболом;
- учащиеся будут проявлять волевые качества -целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;

- учащиеся научатся выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча;

- учащиеся изучат классификацию и терминологию технических приемов;
- учащиеся будут развивать специальные физические качества, необходимые в футболе;
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по футболу.

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;
- учащиеся будут знать правила игры в футбол;
- учащиеся научатся технико-тактическим действиям в футболе;
- учащиеся будут совершенствовать морально-волевые качества;
- учащиеся смогут реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов по годам обучения				Форма промежуточной аттестации
		1 (ознакомительный уровень)	2 (базовый уровень)	3 (продвинутый уровень)	4 (продвинутый уровень)	
1.	Общая физическая подготовка	36	48	66	70	Соревнования
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	62	76	
3.	Основы технической подготовки	18	28	42	64	
	Итого:	84	126	168	210	

Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3	Результаты исследования	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной

	развития учащихся	активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)
--	-------------------	--

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения учащимися содержания образовательной программы используется трехуровневая система.

Высокий уровень - учащийся освоил 70-100% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: владение понятиями, алгоритмом выполнения работы, аккуратное выполнение задания. Учащийся охотно поддерживает беседу на занятии, задаёт вопросы; сфера творческой активности: учащийся проявляет выраженный интерес к работе, педагогу, активно принимает участие в учебной деятельности; сфера личностных результатов: понимание учебной задачи, умение выполнять её самостоятельно, умение адекватно воспринимать оценку педагога выполненной им работы, слушать и понимать речь других.

Средний уровень. Объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%. Сфера знаний и умений: учащийся знает понятия, выполняет задание старательно, но допускает неточности при выполнении; сфера творческой активности: учащийся не проявляет интереса к выполнению работы, хотя включается в работу с желанием, но быстро теряет интерес; сфера личностных результатов: планирует свою работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; выполнения задания даётся с трудом, но желание добиться успеха присутствует.

Низкий уровень. Учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: не имеет представления об изученных терминах, слабо развит понятийный аппарат; сфера творческой активности: учащийся приступает к выполнению работы только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, выполняет работу небрежно; сфера личностных результатов: нерационально использует время, не умеет планировать свою работу.

Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т. д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

Ресурсное обеспечение программы

Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, универсальная спортивная площадка, спортивный инвентарь и оборудование.

Методическое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно–методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

Организационное обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, соревнования, открытые занятия
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты

Список литературы

1. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой) – М.: Издательство «Э», 2017
2. Вартамян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016
3. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет – М.: ТВТ Дивизион, 2013
5. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013
6. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012
7. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. —Харьков: Изд-во НУА, 2010

Интернет-ресурсы

- 1.Познавательная и развлекательная информация о футболе. [Электронный ресурс]
URL: <http://zdorovosport.ru/football.html>
- 2.История Российского футбола. [Электронный ресурс]
URL: <http://marmelad.narod.ru/history.html>