

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»**

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»,
протокол от 25.08.2023 № 1

Утверждена
приказом ГКУ СО КК
«Славянский СРЦН»
от 30.08.2023 № 283

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Наш футбол»**

Возрастная категория: несовершеннолетние от 7 до 17 лет
Срок реализации программы: 3 месяца
Объем программы – 39 часов

Составитель программы:
Сыч Юрий Александрович,
руководитель физического воспитания

Славянский район, пос. Совхозный
2023 год

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Занятия спортом важны для физического развития детей и подростков, укрепления их здоровья, для гармоничного развития личности, устойчивой к негативным воздействиям социума. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют разнообразные двигательные умения и навыки. В условиях недостатка двигательной активности важнейшая роль отводится эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.

В ряду эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы футбол занимает одно из ведущих мест. Футбол, как популярная спортивная игра, является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего физического развития и воспитания личности ребёнка. Климатические условия Краснодарского края позволяют обучающимся заниматься на свежем воздухе практически круглый год, что благоприятно влияет на их здоровье.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Наш футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа ориентирована на укрепление здоровья, разностороннее физическое и личностное развитие обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Наш футбол» составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

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

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Славянский СРЦН» от 05 июня 2015 года № 06743;

Устав ГКУ СО КК «Славянский СРЦН».

Новизна программы заключается в том, что она охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, даёт возможность заниматься футболом тем детям, которые до этого не занимались этим видом спорта. Программа способствует развитию спортивной индивидуальности каждого обучающегося посредством спортивной деятельности по интересам. С этой целью в данной программе логически сочетаются формы работы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что, в связи с имеющимся в настоящее время недостатком двигательной активности детей, она способствует удовлетворению потребности обучающихся в активных формах двигательной деятельности и обеспечивает их физическое, психическое и нравственное оздоровление.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что при реализации программы ведущей является технология личностно-ориентированного обучения, которая отражает индивидуальный подход к личности каждого обучающегося и доступность специально подобранных игровых упражнений, заданий с мячом. Это создаёт возможность для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения, точность параметров движений, способность к их согласованию) и кондиционных (силовых, скоростных, выносливости) способностей каждого обучающегося. Дифференцированный подход позволяет добиться результативности обучения несовершеннолетних с разным уровнем их подготовленности.

Отличительная особенность данной программы заключается в индивидуальном подходе к каждому обучающемуся. Занятия по программе предоставляют возможность детям, отличающимся по гендерному и возрастному признакам, по уровню практической подготовки к занятиям футболом, по уровню общей физической подготовки, по достигнутым результатам в спорте, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить практику общения в детском коллективе.

Адресат программы

Возраст обучающихся по данной программе 7-17 лет. Она реализуется для несовершеннолетних, желающих заниматься футболом, с учётом их возрастных и физиологических особенностей. При реализации программы формируются 2 группы: 7-11 лет и 12-17 лет, от 3 до 8 обучающихся в каждой группе.

Уровень программы, объём и сроки реализации

Данная программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на проведение занятий в разновозрастных группах в течение 3-х месяцев.

Объём программы – 39 часов.

Форма обучения и виды занятий:

форма обучения очная, групповая;

виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают:

теоретические занятия;
практические занятия;
участие в соревнованиях.

Режим занятий: занятия с обучающимися по программе проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать потребность в здоровом образе жизни, в физической активности, укрепить физическое и психическое здоровье, развить личностные нравственные качества обучающихся через занятия футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать несовершеннолетних:

основным и специальным элементам игры в футбол;

правилам игры в футбол;

правилам техники безопасности во время занятий футболом;

групповому взаимодействию в игре.

Формировать у обучающихся:

знания о роли футбола в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека.

Развивающие:

Развивать у несовершеннолетних:

индивидуальные способности;

двигательные навыки;

выносливость, быстроту, силу, ловкость и координацию движений.

Воспитательные:

формировать положительную мотивацию обучающихся к занятиям футболом для укрепления здоровья; умение объективно анализировать свои ошибки и самостоятельно делать выводы.

воспитывать у обучающихся целеустремлённость, организованность, решительность, стремление к самовыражению, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении.

Коррекционные:

Коррекция и совершенствование у обучающихся:

общего физического состояния;

индивидуальных двигательных навыков;

внимания, памяти;

навыков общения.

1.3. Содержание программы

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Наш футбол» (возрастная группа 7-11 лет)**

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Значение и место футбола в системе физического воспитания	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	7		7
3.	Технико-тактическая подготовка	20	1	19
4.	Игровая подготовка	9	1	8
5.	Итоговые занятия. Соревнования	2		2
ВСЕГО		39	3	36

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Наш футбол» (возрастная группа 12-17 лет)**

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Значение и место футбола в системе физического воспитания.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	7		7
3.	Технико-тактическая подготовка.	20	1	19
4.	Игровая подготовка.	9	1	8
5.	Итоговые занятия. Соревнования.	2		2
ВСЕГО		39	3	36

Содержание учебного плана (возрастная группа 7-11 лет)

1. Значение и место футбола в системе физического воспитания (1 час)

1.1. Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола. Тестовое задание

Теоретическое занятие: Роль футбола в формировании здорового образа жизни, негативное влияние вредных привычек на физическое здоровье человека. История футбола в России и за рубежом. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Правила игры в футбол. Футбольная экипировка. Соблюдение техники безопасности на занятиях по футболу. Тестовое задание

2. Общая физическая подготовка (7 часов)

2.1. Подвижные игры, эстафеты без мяча

Практическое занятие: Подвижные игры, эстафеты без мяча. Упражнения для развития подвижности. Бег 30 м. Рывки по прямой, рывки со сменой направления движения, бег в квадрате.

2.2. Скоростная, силовая, координационная выносливость

Практическое занятие: Скоростная, силовая, координационная выносливость. Упражнения для развития выносливости. Челночный бег без мяча и с мячом, бег 300 м.

2.3. Статическая, динамическая, взрывная силы

Практическое занятие: Статическая, динамическая, взрывная силы. Упражнения для развития силовых способностей. Приседания, прыжки, эстафеты с набивными мячами, отжимания.

2.4. Упражнения для развития ловкости

Практическое занятие: Упражнения для развития ловкости. Упражнения с мячом; эстафеты с различными предметами; акробатические, беговые, прыжковые упражнения.

2.5. Упражнения для развития гибкости

Практическое занятие: Упражнения для развития гибкости. Наклоны из положения стоя и сидя, полушпагат, выпады ногой вперёд, махи, перекаты на спине, «мост».

2.6. Координационные упражнения

Практическое занятие: Координационные упражнения. Круговые движения головой, движения головой влево-вправо, вперёд-назад; стойки, махи, приседания на одной ноге.

2.7. Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке

Практическое занятие: Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке: бег 30 м, бег 300 м, челночный бег, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча на дальность, отжимания из упора на руках.

3. Техничко-тактическая подготовка (20 часов)

3.1. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Основные характеристики игровых действий

3.2. Технические приёмы нападающих. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью.

3.3. Технические приёмы нападающих. Ведение мяча, обманные движения - финты

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Ведение мяча, обманные движения – финты

3.4. Технические приёмы нападающих. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы, носком, пяткой, резаные удары

3.5. Технические приёмы нападающих. Игра головой

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Игра нападающих головой

3.6. Технические приёмы защитников. Отбор мяча перехватом и подкатом

Практическое занятие: Технические приёмы защитников. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Отбор мяча перехватом и подкатом

3.7. Технические приёмы защитников. Игра головой

Практическое занятие: Технические приёмы защитников. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Игра защитников головой

3.8. Технические приёмы вратаря

Практическое занятие: Технические приёмы вратаря. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Ловля, броски мяча. Удары с лёта и с полулёта

3.9. Короткие и средние передачи мяча

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих, защитников и вратаря. Короткие и средние передачи мяча. Игровые упражнения для освоения умений управлять мячом

3.10. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча

Практическое занятие: Тактические действия нападающих. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества)

3.11. Комбинации «стенка», «скрещивание»

Практическое занятие: Групповые тактические действия в атаке. Комбинации «стенка», «скрещивание»

3.12. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»

Практическое занятие: Групповые тактические действия в атаке. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»

3.13. Быстрое и позиционное нападение

Практическое занятие: Групповые тактические действия в атаке. Быстрое и позиционное нападение

3.14. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча

Практическое занятие: Тактические действия в обороне. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча

3.15. Тактические оборонительные схемы

Практическое занятие: Групповые тактические действия в обороне. Тактические оборонительные схемы: персональная, зонная, комбинированная. Прессинг

3.16. Тактические действия вратаря

Практическое занятие: Тактические действия вратаря. Выбор правильной позиции в воротах, игра на выходах

3.17. Удары по воротам из различных положений

Практическое занятие: Командные тактические действия. Удары по воротам из различных положений

3.18. Простейшие комбинации при стандартных положениях

Практическое занятие: Простейшие комбинации при стандартных положениях. Пенальти, штрафные, свободные, угловые удары. Ввод мяча в игру из аута

3.19. Игровые упражнения «Квадраты»

Практическое занятие: Игровые упражнения в 2-3 касания «Квадраты» 3x1, 4x2

3.20. Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке

Практическое занятие: Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке: жонглирование мяча правой и левой ногой, жонглирование мяча головой, бег 30 м с ведением мяча, удар по неподвижному мячу в цель 5 раз, удар по неподвижному мячу по воздуху на дальность, вбрасывание мяча из-за головы в цель руками 5 раз

4. Игровая подготовка (9 часов)

4.1. Командные действия в игре

Теоретическое занятие: Командные действия в игре. Значение игровой дисциплины для достижения результата. Уважительное отношение к сопернику, приветствие команд.

4.2. Спортивные игры с мячом

Практическое занятие: Спортивные игры с мячом. Передвижения по площадке различными способами в спортивных играх

4.3. Ручной мяч. Учебная игра

Практическое занятие: Ручной мяч. Правила игры. Учебная игра

4.4. Регби. Учебная игра

Практическое занятие: Регби. Правила игры. Учебная игра

4.5. Технические и тактические навыки в игре

Практическое занятие: Формирование технических и тактических навыков в игре. Игра в атаке: быстрое и позиционное нападение. Игра в обороне: персональная, зонная, комбинированная защита.

4.6. Комбинации при стандартных положениях в игре

Практическое занятие: Применение комбинаций при стандартных положениях в игре. Пенальти, угловые, штрафные, свободные удары, ауты.

4.7. Учебная игра с ограничением

Практическое занятие: Учебная игра с ограничением. Игра футболистов в 3-4 касания мяча

4.8. Установка на игру. Учебная игра

Практическое занятие: Установка на игру. Учебная игра

4.9. Контрольная игра. Анализ игры

Практическое занятие: Контрольная игра. Анализ индивидуальных и командных действий

5. Итоговые занятия. Соревнования (2 часа)**5.1. Турнир по футболу по круговой системе**

Практическое занятие: Турнир по футболу. Игры по круговой системе: «каждый с каждым»

5.2. Турнир по футболу по кубковой системе

Практическое занятие: Турнир по футболу. Игры по кубковой системе: «на вылет»

Содержание учебного плана (возрастная группа 12-17 лет)**1. Значение и место футбола в системе физического воспитания (1 час)****1.1. Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола. Тестовое задание**

Теоретическое занятие: Роль футбола в формировании здорового образа жизни, негативное влияние вредных привычек на физическое здоровье человека. История футбола в России и за рубежом. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Правила игры в футбол. Футбольная экипировка. Соблюдение техники безопасности на занятиях по футболу. Тестовое задание

2. Общая физическая подготовка (7 часов)**2.1. Подвижные игры, эстафеты с мячом**

Практическое занятие: Подвижные игры, эстафеты с мячом. Упражнения для развития подвижности. Бег 30 м. Рывки по прямой, рывки со сменой направления движения, бег в квадрате

2.2. Скоростная, силовая, координационная выносливость

Практическое занятие: Скоростная, силовая, координационная выносливость. Упражнения для развития выносливости. Челночный бег без мяча и с мячом, 6-минутный бег

2.3. Статическая, динамическая, взрывная силы

Практическое занятие: Статическая, динамическая, взрывная силы. Упражнения для развития силовых способностей. Приседания, прыжки, эстафеты с набивными мячами, отжимания, подтягивание

2.4. Упражнения для развития ловкости

Практическое занятие: Упражнения для развития ловкости. Упражнения с мячом; эстафеты с различными предметами; акробатические, беговые, прыжковые упражнения

2.5. Упражнения для развития гибкости

Практическое занятие: Упражнения для развития гибкости. Наклоны из положения стоя и сидя, полушпагат, выпады ногой вперёд, махи, перекаты на спине, «мост»

2.6. Координационные упражнения

Практическое занятие: Координационные упражнения. Круговые движения головой, движения головой влево-вправо, вперёд-назад; стойки, махи, приседания на одной ноге

2.7. Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке

Практическое занятие: Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке: бег 30 м, бег 300 м, челночный бег, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча на дальность, отжимания из упора на руках

3. Техничко-тактическая подготовка (20 часов)

3.1. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Основные характеристики игровых действий

3.2. Технические приёмы нападающих. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью

3.3. Технические приёмы нападающих. Ведение мяча, обманные движения – финты

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Ведение мяча, обманные движения - финты

3.4. Технические приёмы нападающих. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы, носком, пяткой, резаные удары

3.5. Технические приёмы нападающих. Игра головой

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Игра нападающих головой

3.6. Технические приёмы защитников. Отбор мяча перехватом и подкатом

Практическое занятие: Технические приёмы защитников. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Отбор мяча перехватом и подкатом.

3.7. Технические приёмы защитников. Игра головой

Практическое занятие: Технические приёмы защитников. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Игра защитников головой

3.8. Технические приёмы вратаря

Практическое занятие: Технические приёмы вратаря. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Ловля, броски мяча. Удары с лёта и с полулёта

3.9. Короткие, средние и длинные передачи мяча

Практическое занятие: Технические приёмы нападающих, защитников и вратаря. Короткие, средние и длинные передачи мяча. Игровые упражнения для отработки умений управлять мячом

3.10. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча

Практическое занятие: Тактические действия нападающих. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества)

3.11. Комбинации «стенка», «скрещивание»

Практическое занятие: Групповые тактические действия в атаке. Комбинации «стенка», «скрещивание»

3.12. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»

Практическое занятие: Групповые тактические действия в атаке. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»

3.13. Быстрое и позиционное нападение

Практическое занятие: Групповые тактические действия в атаке. Быстрое и позиционное нападение

3.14. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча

Практическое занятие: Тактические действия в обороне. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча

3.15. Тактические оборонительные схемы

Практическое занятие: Групповые тактические действия в обороне. Тактические оборонительные схемы: персональная, зонная, комбинированная. Прессинг

3.16. Тактические действия вратаря

Практическое занятие: Тактические действия вратаря. Выбор правильной позиции в воротах, игра на выходах

3.17. Удары по воротам из различных положений

Практическое занятие: Командные тактические действия. Удары по воротам из различных положений

3.18. Простейшие комбинации при стандартных положениях

Практическое занятие: Простейшие комбинации при стандартных положениях. Пенальти, штрафные, свободные, угловые удары. Ввод мяча в игру из аута

3.19. Игровые упражнения «Квадраты»

Практическое занятие: Игровые упражнения в 2-3 касания «Квадраты» 3x1, 4x2

3.20. Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке

Практическое занятие: Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке: жонглирование мяча правой и левой ногой, жонглирование мяча головой, бег 30 м с ведением мяча, удар по неподвижному мячу в цель 5 раз, удар по неподвижному мячу по воздуху на дальность, вбрасывание мяча из-за головы в цель руками 5 раз

4. Игровая подготовка (9 часов)

4.1. Командные действия в игре

Теоретическое занятие: Командные действия в игре. Значение игровой дисциплины для достижения результата. Уважительное отношение к сопернику. Приветствие команд

4.2. Спортивные игры с мячом

Практическое занятие: Спортивные игры с мячом. Передвижения по площадке различными способами в спортивных играх

4.3. Ручной мяч. Учебная игра

Практическое занятие: Ручной мяч. Правила игры. Учебная игра

4.4. Регби. Учебная игра

Практическое занятие: Регби. Правила игры. Учебная игра

4.5. Технические и тактические навыки в игре

Практическое занятие: Отработка технических и тактических навыков в игре. Игра в атаке: быстрое и позиционное нападение. Игра в обороне: персональная, зонная, комбинированная защита

4.6. Комбинации при стандартных положениях в игре

Практическое занятие: Отработка комбинаций при стандартных положениях в игре. Пенальти, угловые, штрафные, свободные удары, ауты

4.7. Учебная игра с ограничением

Практическое занятие: Учебная игра с ограничением. Игра футболистов в 2-3 касания мяча

4.8. Установка на игру. Учебная игра

Практическое занятие: Установка на игру. Учебная игра

4.9. Контрольная игра. Анализ игры

Практическое занятие: Контрольная игра. Анализ индивидуальных и командных действий

5. Итоговые занятия. Соревнования (2 часа)

5.1. Турнир по футболу по круговой системе

Практическое занятие: Турнир по футболу. Игры по круговой системе: «каждый с каждым»

5.2. Турнир по футболу по кубковой системе

Практическое занятие: Турнир по футболу. Игры по кубковой системе: «на вылет»

1.3. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

правила, основные приёмы и специальные элементы игры в футбол;
правила техники безопасности во время занятий футболом;
принципы группового, командного взаимодействия для достижения результата в игре;
о роли футбола в формировании здорового образа жизни, о негативном влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека.

Приобретут умения:

выполнять различные общеразвивающие физические упражнения;
владеть техническими и тактическими навыками игры в футбол.

У несовершеннолетних будут:

развиты индивидуальные способности; выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация движений, двигательные качества и игровое мышление;
приобретён опыт общественно значимой деятельности.

У воспитанников сформируются:

положительная мотивация к систематическим занятиям футболом для физического развития и укрепления здоровья;
целеустремлённость, организованность, решительность, стремление к самовыражению;
уважение к партнёрам по игре и бесконфликтность в общении;
умение анализировать свои ошибки и самостоятельно делать выводы, противостоять негативным воздействиям социальной среды.

У обучающихся будут усовершенствованы:

общее физическое состояние;
индивидуальные двигательные навыки;
внимание, память;
навыки общения.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Наш футбол» (возрастная группа 7-11 лет)

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Значение и место футбола в системе физического воспитания	1	1	
1.		Занятие 1.1. Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола Тестовое задание	1	1	
2.		Общая физическая подготовка	7		7
2.		Занятие 2.1. Подвижные игры, эстафеты без мяча	1		1
3.		Занятие 2.2. Скоростная, силовая, координационная выносливость	1		1
4.		Занятие 2.3. Статическая, динамическая, взрывная силы	1		1
5.		Занятие 2.4. Упражнения для развития ловкости	1		1
6.		Занятие 2.5. Упражнения для развития гибкости	1		1
7.		Занятие 2.6. Координационные упражнения	1		1
8.		Занятие 2.7. Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке	1		1
3.		Технико-тактическая подготовка	20	1	19
9.		Занятие 3.1. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол	1	1	
10.		Занятие 3.2. Технические приёмы нападающих. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью	1		1

11.		Занятие 3.3. Технические приёмы нападающих. Ведение мяча, обманные движения – финты	1		1
12.		Занятие 3.4. Технические приёмы нападающих. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы	1		1
13.		Занятие 3.5. Технические приёмы нападающих. Игра головой	1		1
14.		Занятие 3.6. Технические приёмы защитников. Отбор мяча перехватом и подкатом	1		1
15.		Занятие 3.7. Технические приёмы защитников. Игра головой	1		1
16.		Занятие 3.8. Технические приёмы вратаря	1		1
17.		Занятие 3.9. Короткие и средние передачи мяча	1		1
18.		Занятие 3.10. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча	1		1
19.		Занятие 3.11. Комбинации «стенка», «скрещивание»	1		1
20.		Занятие 3.12. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»	1		1
21.		Занятие 3.13. Быстрое и позиционное нападение.	1		1
22.		Занятие 3.14. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча	1		1
23.		Занятие 3.15. Тактические оборонительные схемы	1		1
24.		Занятие 3.16. Тактические действия вратаря	1		1
25.		Занятие 3.17. Удары по воротам из различных положений	1		1
26.		Занятие 3.18. Простейшие комбинации при стандартных положениях	1		1
27.		Занятие 3.19. Игровые упражнения «Квадраты»	1		1
28.		Занятие 3.20. Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке	1		1
4.	Игровая подготовка		9	1	8
29.		Занятие 4.1. Командные действия в игре	1	1	
30.		Занятие 4.2. Спортивные игры с мячом	1		1
31.		Занятие 4.3. Ручной мяч. Учебная игра	1		1
32.		Занятие 4.4. Регби. Учебная игра	1		1

33.		Занятие 4.5. Технические и тактические навыки в игре	1		1
34.		Занятие 4.6. Комбинации при стандартных положениях в игре	1		1
35.		Занятие 4.7. Учебная игра с ограничением	1		1
36.		Занятие 4.8. Установка на игру. Учебная игра	1		1
37.		Занятие 4.9. Контрольная игра. Анализ игры	1		1
5.	Итоговые занятия. Соревнования		2	-	2
38.		Занятие 5.1. Турнир по футболу по круговой системе	1		1
39.		Занятие 5.2. Турнир по футболу по кубковой системе	1		1
ВСЕГО			39	3	36

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Наш футбол» (возрастная группа 12-17 лет)

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Значение и место футбола в системе физического воспитания	1	1	
1.		Занятие 1.1. Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола. Тестовое задание	1	1	
2.		Общая физическая подготовка	7		7
2.		Занятие 2.1. Подвижные игры, эстафеты с мячом	1		1
3.		Занятие 2.2. Скоростная, силовая, координационная выносливость	1		1
4.		Занятие 2.3. Статическая, динамическая, взрывная силы	1		1

5.		Занятие 2.4. Упражнения для развития ловкости	1		1
6.		Занятие 2.5. Упражнения для развития гибкости	1		1
7.		Занятие 2.6. Координационные упражнения	1		1
8.		Занятие 2.7. Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке	1		1
3.	Технико-тактическая подготовка		20	1	19
9.		Занятие 3.1. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол	1	1	
10.		Занятие 3.2. Технические приёмы нападающих. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью	1		1
11.		Занятие 3.3. Технические приёмы нападающих. Ведение мяча, обманные движения – финты	1		1
12.		Занятие 3.4. Технические приёмы нападающих. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы	1		1
13.		Занятие 3.5. Технические приёмы нападающих. Игра головой	1		1
14.		Занятие 3.6. Технические приёмы защитников. Отбор мяча перехватом и подкатом	1		1
15.		Занятие 3.7. Технические приёмы защитников. Игра головой	1		1
16.		Занятие 3.8. Технические приёмы вратаря	1		1
17.		Занятие 3.9. Короткие, средние и длинные передачи мяча	1		1
18.		Занятие 3.10. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча	1		1
19.		Занятие 3.11. Комбинации «стенка», «скрещивание».	1		1
20.		Занятие 3.12. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»	1		1
21.		Занятие 3.13. Быстрое и позиционное нападение	1		1
22.		Занятие 3.14. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча	1		1
23.		Занятие 3.15. Тактические оборонительные схемы	1		1

24.		Занятие 3.16. Тактические действия вратаря	1		1
25.		Занятие 3.17. Удары по воротам из различных положений	1		1
26.		Занятие 3.18. Простейшие комбинации при стандартных положениях	1		1
27.		Занятие 3.19. Игровые упражнения «Квадраты»	1		1
28.		Занятие 3.20. Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке	1		1
4.	Игровая подготовка		9	1	8
29.		Занятие 4.1. Командные действия в игре	1	1	
30.		Занятие 4.2. Спортивные игры с мячом	1		1
31.		Занятие 4.3. Ручной мяч. Учебная игра	1		1
32.		Занятие 4.4. Регби. Учебная игра	1		1
33.		Занятие 4.5. Технические и тактические навыки в игре	1		1
34.		Занятие 4.6. Комбинации при стандартных положениях в игре	1		1
35.		Занятие 4.7. Учебная игра с ограничением	1		1
36.		Занятие 4.8. Установка на игру. Учебная игра	1		1
37.		Занятие 4.9. Контрольная игра. Анализ игры	1		1
5.	Итоговые занятия. Соревнования		2		2
38.		Занятие 5.1. Турнир по футболу по круговой системе	1		1
39.		Занятие 5.2. Турнир по футболу по кубковой системе	1		1
ВСЕГО			39	3	36

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Наш футбол»; календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий.
2.	Дидактические и раздаточные материалы	Тематические презентации: «История футбола»; «Техника безопасности на занятиях по футболу»; «Оказание первой медицинской помощи при травмах»; «Здоровый образ жизни».
3.	Аудио-видео материалы	Учебное пособие «Футбол. Уроки профессионала для начинающих».
4.	Технические средства обучения	Компьютер, проектор, интерактивная доска.
5.	Учебно-практическое оборудование	Спортивный инвентарь: футбольные ворота размером 2х3 м (2 шт.), футбольные ворота размером 1х1 м (4 шт.), мячи футбольные (5 шт.), регбийный мяч (1 шт.), набивной мяч (1 шт.), конусы (8 шт.), манишки двухцветные (8 шт.), доска демонстрационная с магнитными фишками (1 шт.), рулетка (1 шт.), свисток (1 шт.), секундомер (1 шт.).
6.	Оборудование (мебель)	Стол (6 шт.), стулья (12 шт.).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее образование, профессиональную переподготовку по профилю деятельности «Физическая культура» с присвоением квалификации «Учитель физической культуры»; профессиональную переподготовку по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования», 2019 год; курсовую подготовку по теме «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых», 2022 год.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для определения уровня освоения теоретической части программы (раздел «Значение и место футбола в системе физического воспитания») обучающимся предлагается выполнить *тестовое задание*.

В ходе реализации программы, после изучения разделов «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка», проводятся контрольные занятия *по сдаче нормативов*, разработанных в соответствии с таблицей норм ВФСК ГТО.

Оценивание практических игровых навыков и умений происходит в *игровой соревновательной деятельности*. Итоги фиксируются в таблице результатов проведённых турниров по футболу по круговой и кубковой системам.

2.4. Оценочные материалы

Тестовые задания по теме «Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола».

В тестовых заданиях обучающимся предлагается ответить на 10 тематических вопросов. При правильном ответе на 10 вопросов уровень овладения теоретическими знаниями считается отличным; при правильном ответе на 9-8 вопросов – хорошим; при правильном ответе на 7-5 вопросов – удовлетворительным; менее 5 правильных ответов – неудовлетворительным.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (возрастная группа 7-11 лет)

Контрольные нормативы	Пол	Возраст, лет				
		7	8	9	10	11
Бег 30 м с высокого старта, сек.	М	6,5	6,4	6,2	6,0	5,8
	Д	6,6	6,5	6,4	6,2	6,0
Бег 300 м, сек.	М	68	66	64	62	60
	Д	70,2	68,4	66,2	64,2	62
Челночный бег 3x10 м, сек.	М	9,7	9,5	9,3	9,0	8,8
	Д	10,4	10,1	9,7	9,5	9,3
Прыжок в длину с места, см.	М	140	150	160	170	178
	Д	125	130	135	140	145
Метание набивного мяча (1 кг), м.	М	4,7	5,0	5,3	5,8	6,2
	Д	3,0	3,4	3,8	4,2	4,6
Отжимания из упора на руках, раз.	М	3	4	6	8	10
	Д	2	3	4	5	7

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
(возрастная группа 12-17 лет)**

Контрольные нормативы	Пол	Возраст, лет					
		12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, сек.	М	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	Д	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Челночный бег 3x10 м, сек.	М	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	Д	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
6-минутный бег, м.	М	1150	1200	1250	1300	1350	1400
	Д	950	1000	1050	1100	1150	1200
Прыжок в длину с места, см.	М	185	190	194	197	200	210
	Д	150	155	160	165	170	180
Метание набивного мяча (1 кг), м.	М	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	Д	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса, раз. Отжимания на руках, раз.	М	4	5	6	7	8	10
	Д	9	12	14	16	18	20

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
(возрастная группа 7-11 лет)**

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет				
		7	8	9	10	11
Жонглирование мяча правой и левой ногой, раз.	М	5	6	8	10	14
	Д	3	4	5	6	10
Жонглирование мяча головой, раз.	М	3	4	5	8	12
	Д	3	4	5	6	8
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	М	7,5	7,2	6,9	6,5	6,3
	Д	7,7	7,4	7,1	6,8	6,6
Удар по неподвижному мячу в цель 5 раз, число попаданий.	М	1	2	2	3	3
	Д	1	1	2	2	2
Удар по неподвижному мячу по воздуху на дальность, м.	М	12	14	16	18	20
	Д	10	12	14	16	18
Вбрасывание мяча из-за головы в цель руками 5 раз, число попаданий	М	1	2	2	3	3
	Д	1	1	2	2	2

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
(возрастная группа 12-17 лет)**

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет					
		12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча правой и левой ногой, раз.	М	16	20	26	30	36	40
	Д	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз.	М	16	18	22	24	26	30
	Д	10	12	14	16	18	22

Бег 30 м с ведением мяча, сек.	М	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,9
	Д	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,2
Удар по неподвижному мячу в цель 5 раз, число попаданий.	М	3	3	3	4	4	4
	Д	3	3	3	4	4	4
Удар по неподвижному мячу по воздуху на дальность, м.	М	23	25	28	30	32	35
	Д	20	22	24	26	28	30
Вбрасывание мяча из-за головы в цель руками 5 раз, число попаданий.	М	3	3	4	4	4	4
	Д	3	3	3	3	4	4

Если обучающийся показал результат выше нормативного, то уровень его общей физической или технико-тактической подготовки оценивается как *высокий*; если результат соответствует нормативному, то уровень подготовки *средний*; если результат ниже нормативного – *низкий*.

Таблица результатов турнира по футболу по круговой системе
« ____ » _____ **20** __ г.

№ п/п	Команда	Ф.И.О.	1	2	3	4	Мячи	Очки	Место
1.									
2.									
3.									
4.									

За победу команде начисляется 3 очка, за ничью – 1 очко, за проигрыш – 0 очков. Места распределяются по количеству набранных очков. По окончании турнира определяются игроки в следующих номинациях: «Лучший вратарь», «Лучший защитник», «Лучший нападающий».

Таблица результатов турнира по футболу по кубковой системе

« ____ » _____ 20__ г.

Полуфинал № 1		
Команда 1		Команда 2
1.		1.
2.	Счёт игры:	2.
3.		3.
4.		4.
Полуфинал № 2		
Команда 3		Команда 4
1.		1.
2.	Счёт игры:	2.
3.		3.
4.		4.
Игра за 3-4 место		
Проигравшая команда полуфинала № 1		Проигравшая команда полуфинала № 2
1.		1.
2.	Счёт игры:	2.
3.		3.
4.		4.
Финал		
Победитель полуфинала № 1		Победитель полуфинала № 2
1.		1.
2.	Счёт игры:	2.
3.		3.
4.		4.

Для определения победителя игры, в случае ничейного результата, проводится серия 7-метровых штрафных ударов. По окончании турнира определяются игроки в следующих номинациях: «Лучший вратарь», «Лучший защитник», «Лучший нападающий».

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы на занятиях применяются *современные педагогические технологии*:

здоровьесберегающая – обеспечивает возможность сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование необходимых знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни;

лично-ориентированная – позволяет определять приемлемый темп и нагрузку с учётом физической подготовленности, индивидуальных возможностей и личностных особенностей обучающихся;

информационно-коммуникационная – позволяет организовать процесс обучения более интересно и продуктивно;

игровая - способствует развитию познавательной активности воспитанников; повышению интереса к систематическим занятиям футболом; созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности образовательного процесса.

На занятиях применяются следующие *методы* обучения:

словесные: беседа, описание, объяснение, анализ, обсуждение;

наглядные: демонстрация педагогом правильной техники, видеопозаказ (целостный или фрагментарный);

практические: выполнение упражнений индивидуально, с помощью партнёра, педагога, команды;

На занятиях применяются *специфические методы физического воспитания*:

метод строго регламентированного упражнения – выполнение упражнения в заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

соревновательный метод – применение соревнования как элемента тренировочного и итогового занятий.

Оптимальное сочетание данных методов обеспечивает успешную реализацию программы.

При проведении учебных занятий используются формы работы: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Образовательный процесс организуется в форме занятий: вводных, ознакомительных, теоретических, практических, контрольных.

Алгоритм учебного занятия (продолжительность занятия 45 мин)

Этапы занятия	Краткое содержание этапов занятия	Продолжительность
Вводная часть	Построение, приветствие, проверка внешнего вида. Подготовка площадки, инвентаря. Объявление темы занятия, знакомство с новой терминологией.	5 мин.
Основная часть	Разминка: беговые упражнения в движении, общеразвивающие упражнения. Отработка специальных упражнений в соответствии с целью и задачами занятия. Распределение по командам. Отработка изученного материала.	35 мин.
Заключительная часть	Подведение итогов, анализ занятия. Сбор спортивного инвентаря.	5 мин.

2.6. Список литературы

Основная литература

1. Агеева Г.Ф., Карпенкова Е.Н. Теория и методика физической культуры и спорта. – Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.
2. Врублевский Е.П., Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футболе. – Москва, «СПОРТ», 2020.
3. Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки. – Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.
4. Киселев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. – Москва, ООО «Учитель», 2019.
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – Москва, «Просвещение», 2019.
6. Пешехонов Д.М. Подвижные игры для футбольных тренировок. – Москва, ООО «Спорт», 2023.
7. Яковлева В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. – Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.

Дополнительная литература

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. – Москва, «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2018.
2. Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников. – Москва, ООО «Учитель», 2020.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – Москва, «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2018.
4. Хализов А.Р. Энциклопедия с развивающими заданиями. Футбол. – Москва, УМка, 2019.

Интернет-источники

1. Уроки футбола и тренировка футболистов. – <http://footballtrainer.ru/>
Методы и упражнения для тренировки футболистов. – <https://bartendaz.ru/training/trenirovki-futbolistov/>
2. Футбольный тренажёр мяч. – <https://www.dokaball.com/>
3. Учительский портал. – <http://www.uchportal.ru/>
4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей. – <http://pculture.ru/>