

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Чемпион»
муниципального образования «город Бугуруслан»

ПРИНЯТА
На заседании Педагогического совета
МБУДО СШ «Чемпион» МО «г.
Бугуруслан»

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Чемпион»
МО «г.Бугуруслан»

Н.И.Рываев.
Приказ №133 от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«КОЖАНЫЙ МЯЧ»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: **Руш Владимир Александрович**,
тренер-преподаватель по футболу
первой квалификационной категории,
Холодинская Наталья Борисовна,
зам.директора

Бугуруслан, 2023 г.

Содержание

Введение	3
Пояснительная записка	3
Содержание программы	12
Формы проведения итоговой аттестации образовательной программы.....	15
Материально-техническое обеспечение	15
Список литературы	17

Введение

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в образовательных организациях.

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы «Футбол» - физкультурно-спортивная.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр, у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Уровень реализации – ознакомительный.

В наше время в жизни современного молодого поколения существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время.

Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям студента, условиям для развития и

формирования спортивных навыков обучающихся. А также развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Успешность обучению футболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Индивидуальные различия студентов являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 12-13 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Особенности организации образовательного процесса

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- посещения занятий рекомендуется не менее 2-х раз в неделю.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть одновозрастные или разновозрастные. Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 человек. В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы.

Тренеры-преподаватели должны проходить обязательные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медосмотры в установленном порядке. Медицинское наблюдение за обучающимися проводится не реже 1 раза в год. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. В спортивном зале должны иметься носилки. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Дети принимаются с 12 лет на основании заявки родителей (законных представителей) на обучение, поданной через платформу «Навигатор дополнительного образования детей Оренбургской области» (<https://dop.edu.orb.ru/>).

Данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

1. создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
2. способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
3. выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности по средством выбранного ими вида спорта

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Кожаный мяч»: формирование здорового образа жизни, через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствуя оздоровлению, физическому и психическому развитию занимающихся на основе их творческой активности;

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств – смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои

действия перед коллективом;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст детей:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12-13 лет.

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Срок и реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Изучение программного материала рассчитано на 1 учебный год.

Объем программы – 240 часов.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале.

Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 2 ак. часа (90 минут).

Количество занимающихся в группе – 15-25 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитана последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 240 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы обучения на занятиях:

- Словесный – объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный – показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов.
- Практический – выполнение обучающимися практических заданий и

упражнений.

- Игровой – активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

В связи с эпидемиологической обстановкой в обществе программный материал может быть частично по желанию родителей (законных представителей) реализован в очно-заочной форме обучения.

Освоение программы допустимо частично с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий организуется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 (таблица 6.8 «Продолжительность использования ЭСО»).

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда непосредственно на экране компьютера, не должна превышать для учеников 1-2-х классов – 20 минут, 3-4-х классов – 25 минут, 5-9-х классов – 30 минут, 10-11-х классов – 35 минут.

Средствами организации и сопровождения образовательного процесса являются программные продукты:

- мессенджеры (Телеграмм),
- социальные сети (Вконтакте, Одноклассники),
- программы -видео, -аудио связи (Jazz (<https://jazz.sber.ru/>), Видеохостинг RUTUBE (<https://rutube.ru/>)).

Самостоятельная работа обучающихся во время дистанционного обучения будет оцениваться тренером-преподавателем через обратную связь в электронном виде, либо через контрольные испытания по виду спорта после окончания дистанционного обучения.

Формы дистанционных образовательных технологий:

- дистанционное самообучение обучение в Интернете;
- видеоконференции;
- онлайн-тестирование;
- вебинары;
- электронная почта.

В обучении с применением дистанционных образовательных используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов.

Планируемые результаты

Предметные результаты

К окончанию обучения по ДОП «Кожаный мяч» обучающиеся:

- получают представление о развитии футбола в России великих русских футболистах и тренерах;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
- осваивают правила, техник и тактик игры;
- овладеют терминологией, принятой в футболе;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают групповые и командные действия;
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- умеют вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.

Личностные результаты

Программные требования к уровню воспитанности:

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;
- понимание и принятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Программные требования к уровню развития:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты

Учащиеся смогут

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;
- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

Учебно-тематический план

	Наименование разделов	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	Нагрузка по месяцам									
					сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	0	1	0,5			0,5						
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	2	0,5		1	0,5			0			
3	Правила игры в футбол	2	8	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0
4	Место занятий, оборудование	2	10	12	2	1	1	2	1	1	1	2	1	0
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	50	60	6	6	8	6	4	8	6	6	6	4
6	Техника игры в футбол	12	70	82	8	8	9	10	8	8	9	8	9	5
7	Тактика игры в футбол	10	54	64	8	7	6	7	6	6	9	6	5	4
8	Участие в соревнованиях по футболу	0	9	9	1	1	1		1			1	2	2
	Итого	38	202	240	27	24	27	27	21	24	27	24	24	15

Содержание программы

1. Вводное занятия. Физкультура и спорт в России

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.
- Понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- Врачебный контроль.

Практика:

- Беседа на тему «Спорт, как система воспитания».
- Просмотр чемпионата России по футболу.
- Просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание

Теория:

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- Общий режим дня школьника.
- Вред курения.
- Значение правильного питания для юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- Правила купания.

Практика:

- Просмотр видео записей на тему: «Последствия после курения».
- Составления личного распорядка дня и режима питания.
- Обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- Посещение бассейна.

3. Правила игры в футбол

Теория:

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика:

- Тестирование правил соревнований по футболу.
- Опрос на знание обязанностей капитана команды.
- Просмотр матча и обсуждения наблюдений правил в игре.

4. Места занятий, оборудование

- Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
- Специальное оборудование.

Практика:

- Осмотр площадки до начала занятия.
- Просмотр на пригодность инвентаря.

5. Общая и специальная подготовка

Теория:

- Понятие «выносливость».
- Как развить гибкость.
- Понятие «сила».
- Как способствовать развитию ловкости.
- Понятие «быстрота».
- Понятие о специальной физической подготовке.
- Цель специальной физической подготовки.
- Основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика:

- Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.
- Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- Выпады вперёд, в сторону, назад.
- Прыжки в полуприседе.
- Упражнения с набивным мячом(1-2кг.)
- Акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).
- Лёгкоатлетические упражнения.
- Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- Плавание.
- Спортивные игры. Ручной мяч.
- Специальные упражнения для развития быстроты.
- Специальные упражнения для развития ловкости.

6. Техника игры в футбол

Теория:

- Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- Прямой и резаный удар по мячу.
- Понятие «точность удара» и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых

ситуациях.

- Техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.
- Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом: вовремя ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

7. Тактика игры в футбол

Теория:

- Понятие о тактике и тактической комбинации.
- Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- Понятие о тактике нападения.
- Понятие о тактике защиты.

Практика:

- Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.
- Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие по лучению им мяча.

- Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- Тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- Учебные игры.

8. Соревнования по футболу

Теория:

- Внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- Правила поведения во время соревнований.

Практика:

- Выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».
- Способы определения результативности:
- В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:
 - * текущий контроль: тестирование, опрос;
 - * промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;
 - * итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

Формы проведения итоговой аттестации образовательной программы

- участие в соревнованиях между учебными группами;
- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах;
- открытые занятия;
- спартакиады.

В период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24;

- стойки для обводки мячей – 15 штук;
- стойки для подвески мячей – 2 штуки;
- переносные мишени – 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки – 15 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные – 15 штук;
- мячи волейбольные и футбольные;
- гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

Список литературы

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. – М., 1981
3. Гогонов Е.Н., Мартыянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта. – М.: АCADEMIA, 2000.
4. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. – изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Краевский В.В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации и науч.-пед. кадров. – Самара: СамГПИ, 1994.
8. Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. – М.: 1983.
9. Сушков М.П. Ваш друг - Кожаный мяч. М., 1983
10. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., 1982.
11. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

Список литературы для детей

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.: Физкультура и спорт, 1978г. – 111 с.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
3. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. – 1982, - 207 с.