

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 5

от апреля 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Н.А. Кондаков

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Планета футбола»

Возраст детей: 6 - 15 лет

Срок реализации: 18 дней

Форма реализации: очная

Направленность: физкультурно-спортивная

Авторы:

Зам. директора по УВР – Пигарева А.Н.

Тренер-преподаватель – Третьяков А.Г.

г. Мышкин
2024

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1. Цель и задачи программы
 - 1.2. Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы
 - 1.3. Ожидаемые результаты
 - 1.4. Критерии, формы, методы контроля и диагностики результативности
- 2. Содержание программы**
 - 2.1. Календарно-тематический план
 - 2.2. Содержание образовательной деятельности
- 3. Ресурсное обеспечение программы**
 - 3.1. Учебно-методическое обеспечение программы
 - 3.2. Материально - техническое обеспечение программы
- 4. Список литературы**

1. Пояснительная записка

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков. Футбол – одна из самых зрелищных, увлекательных и непредсказуемых игр. Ко всему прочему – это один из самых гармоничных и разносторонних видов спорта. Игра в футбол развивает быстроту и силу, ловкость и координацию, гибкость и выносливость. Повышает скорость мышления, учит принимать решения, зачастую в условиях дефицита времени. Футбол охватывает людей разных возрастов и разного физического развития, влияет на развитие личности, объединяет их в коллективе, мотивирует к разносторонним проявлениям лучших общечеловеческих качеств.

Для реализации образовательного процесса по футболу в летний период была разработана краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета футбола» физкультурно-спортивной направленности.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета футбола» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной постановлением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 № 47-нп;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
- Уставом ОО.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность предлагаемой краткосрочной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в летний период. Привлечение как можно большего числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, в частности к футболу, способствует повышению уровня их физической подготовленности, организации свободного времени, профилактике асоциального поведения и пропаганде здорового образа жизни.

Данная краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа позволяет эффективно использовать время летнего отдыха и организовать интересный, развивающий досуг ребят в лагере дневного пребывания, на спортивных и дворовых площадках.

Педагогическая целесообразность программы - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью при занятиях футболом является не только тренировки по технике игры, а развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности учащегося в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, гармонию и самооценку. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, доверии. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Данная программа построена по следующим принципам:

- принцип доступности (учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся, уровня их обученности);
- принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход);
- дифференцированный подход (условное разделение учебной группы на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс адаптируется к познавательным возможностям каждого учащегося, требования предъявляются соответствующие уровню его развития, педагогом используются адекватные методы и формы обучения).

Программа рассчитана на обучение детей младшего и среднего школьного возраста (6 -15 лет).

Продолжительность реализации программы – 18 дней.

Объем учебных часов – 18 часов.

Режим проведения занятий: 5 раз в неделю по 1 академическому часу в день (длительность занятия 45 минут).

Наполняемость в группах: не более 15 человек.

1.1. Цель и задачи программы

Цель: организация свободного времени обучающихся, укрепление их здоровья, формирование у обучающихся интереса к футболу и приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать элементарным теоретическим сведениям об истории футбола, правилах игры, технике и тактике футбола;
- ознакомление детей с основными техническими приёмами.

воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

развивающие:

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

1.2. Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

На занятиях используются следующие методы обучения:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа);
- *наглядные* (наглядные пособия, схемы, таблицы, показ приемов исполнений);
- *практические* (выполнение и отработка методов и приемов игры, учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи и соревнования).

Формы занятий. На занятиях используются фронтальные и групповые формы организации учебно-образовательной деятельности учащихся.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- *личностно-ориентированное обучение* - содержание, методы и приемы данной технологии обучения направлены на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка;
- *развивающее обучение* - развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровни особенности индивидуума;
- *здоровьесберегающие технологии* - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса;
- *игровые технологии* – игра, обладая высоким развивающим потенциалом, является одной из форм организации занятия или может быть той или иной его частью (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля);
- *информационные технологии* - деятельность педагога ориентирована на использование в ходе занятия мультимедийных информационных средств обучения.

1.3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты освоения программы

По окончании краткосрочного курса обучения учащиеся должны знать:

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данной программе занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития, правила игры в футбол, основные технические и тактические приемы футбола.

уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять элементарные технико-тактические приемы футбол.

1.4. Критерии, формы, методы контроля и диагностики результативности

Результативность краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражает достижение учащимися детского объединения предметных результатов, отражающие сформированность у учащихся теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы и методы контроля и диагностики предметных результатов: наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов, анализ проведения товарищеских встреч и

соревнований.

**Нормативы краткосрочной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Планета футбола»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Младший школьный возраст		Средний школьный возраст	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (для среднего школьного возраста)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (для среднего школьного возраста)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (для среднего школьного возраста)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

2. Содержание программы

2.1. Календарно-тематический план

	Тема	Кол-во часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	-	27.05.2024
2.	Правила игры. Правила соревнований	1	1		28.05.2024
3.	Общая физическая подготовка	2		2	29.05.2024 30.05.2024
4.	Специальная физическая подготовка	2		2	31.05.2024 03.06.2024
5.	Основы техники игры в футбол	4	1	3	04.06.2024 – 07.06.2024
6.	Основы тактики игры в футбол	4	1	3	10.06.2024 11.06.2024 13.06.2024 14.06.2024
7.	Учебные и тренировочные игры. Соревнования	4		4	17.06.2024 – 20.06.2024
	Итого:	18	4	14	

2.2. Содержание образовательной деятельности

1. Вводный инструктаж по технике безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Правила игры. Правила соревнований

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

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбрасыванием, смешанная, их особенности. Оформление хода и результатов соревнований.

3. Общая физическая подготовка

ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

4. Специальная физическая подготовка

СФП: Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора

с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

5. Основы техники игры

Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой, грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

6. Основы тактики игры

Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

7. Учебные и тренировочные игры. Соревнования

Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Учащимся дается задание по пройденному учебному материалу. Проведение товарищеских встреч, соревнований.

3. Ресурсное обеспечение программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

- *Учебные пособия* (электронные учебные презентации).
- *Методические пособия* (конспекты занятий, правила техники безопасности и пр.)
- *Дидактическое обеспечение* (наглядный и раздаточный материал: технологические таблицы и схемы, таблицы)

3.2. Материально - техническое обеспечение программы

Для успешной реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» необходимо: футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, скакалки, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

4. Список литературы

1. Баль Л.В., Барканов С.В., Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей. – Просвещение М., 2021.
2. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2019.
3. Губа В.И., Лексаков А.В «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2017
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2016.
6. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение, 2021
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – Просвещение М., 2015.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2018.