

Отдел образования администрации Краснопартизанского муниципального района.

Муниципальное учреждение дополнительного образования "Районный Дом детского творчества р.п.Горный Краснопартизанского района Саратовской области"

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024г.
Протокол № 5



Дополнительная образовательная ~~общеразвивающая~~
программа
«ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»
(физкультурно-спортивной направленности)

возраст обучающихся: 10-17 лет.

срок реализации: 3 года.

Автор-составитель:

Рыжов Николай Анатольевич,
педагог дополнительного образования

р.п. Горный
2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты и методы их определения.....	6
1.4. Содержание программы и учебный план	7
1.5. Формы аттестации и их периодичность.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Методическое обеспечение.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Оценочные материалы.....	12
2.4. Список литературы.....	14

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ;
- Санитарные правила 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года).

Актуальность программы.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль многих миллионов болельщиков.

Элементы футбола, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

В требованиях к результатам освоения программы описываются требования к умениям, приобретаемым в ходе освоения программы, указываются усваиваемые знания, на базе которых формируются умения и приобретается практический опыт.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий.

Периодичность - два раза в неделю по два учебному часу на первом году обучения, три раза в неделю по 2 часа на втором и третьем году обучения, на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале или стадионе, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, 1 академический час – 45 минут.

В состав объединения входят обучающиеся 10-17 лет, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющими допуск к занятиям спортивными играми. Группа скомплектована на основании заявлений от родителей. Количество обучающихся – 10-15 человек.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих, является то, что она направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность педагогу подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными и гендерными особенностями обучающихся.

Формы занятий – занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала.

Формы контроля – сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Объединение «Юный спортсмен» предназначено для спортивно-оздоровительной работы обучающихся, проявляющими интерес к физической культуре и спорту (футбол).

Формы и режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю, 2 учебных часа, 144 часа

2 год обучения – 3 раза в неделю, 2 учебных часа, 216 часов

3 год обучения – 3 раза в неделю, 2 учебных часа, 216 часов

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 2 академических часа (1 час 30 минут).

Теоретическое и практическое обучение проводятся на стадионе и в спортивном зале.

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет.

Сроки реализации программы:

Спортивно-оздоровительный этап (1 год). Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

Этап начальной подготовки (2,3 год). Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- обучение технике и тактике футбола.

Задачи программы:

- передать теоретические знания о структуре и содержании игры и соревновательной деятельности футболиста;
- сформировать основные двигательные умения и навыки техники футбола;
- укрепить здоровье и развить быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;
- приучить к игровым условиям;
- привить воспитанникам стойкий интерес к занятиям спортом (футбол).

1.3. Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1.4. Содержание программы и учебный план.

Сроки реализации	Тема занятия	кол-во часов	Содержание темы занятия
1 год обучения	Введение в деятельность спортивной секции «Футбол».	1	Презентация спортивной секции «Футбол». Просмотр игры спортивных игр с элементами футбола. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием.
	История футбола	2	Краткие сведения об играх в мяч в древнем мире и в средние века. Возникновение и развитие футбола в России. Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза. Основные этапы развития футбола в СССР. Чемпионаты и соревнования на Кубок страны. Развитие футбола в современной России и странах СНГ. Международные встречи российских команд, участие в Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Основные итоги крупных международных соревнований по футболу прошедшего олимпийского цикла (ЧМ, ЧЕ, ОИ и др.). Развитие футбола с 1863 года до наших дней.
	Спортивный инвентарь	1	Характеристика инвентаря в футболе (спортивная одежда в футболе). Игровая площадка.
	Основные правила игры	48	Основные правила игры в футбол, права и обязанности играющих. История правил игры. ОФП.
	Специальные физические	44	Теоретико-практические сведения о специально

	качества футболистов.		физических качествах футболистов.
	Введение в технику игры	48	Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства футболиста.
2 год обучения	Техника передвижений	27	1) бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости); 2) прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления); 3) остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две); 4) повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).
	Техника ударов по мячу	27	1) удар внутренней стороной стопы; ногой 2) удар внутренней частью подъема; 3) удар средней частью подъема; 4) удар внешней частью подъема; 5) удар носком.
	Техника ударов по мячу	27	1) удар серединой лба; головой 2) удар боковой частью лба.
	Техника остановки мяча	27	1) остановка мяча внутренней стороной стопы; 2) остановка мяча подошвой; 3) остановка мяча подъемом;

			4) остановка мяча бедром; 5) остановка мяча грудью; 6) остановка мяча головой.
	Техника ведения мяча	27	1) ведение мяча ногой; 2) ведение мяча головой.
	Техника обманных движений (финты)	27	1) финт «уходом»; 2) финт «ударом»; 3) финт «остановкой».
	Техника отбора мяча	27	1) отбор мяча ногой; 2) отбор мяча в подкате; 3) отбор мяча толчком плеча.
	Техника вбрасывания	27	Показ техники вбрасывания мяча. Отработка мяча как технического приема приема.
3 год обучения	Техника игры вратаря	27	1) ловля мяча (катящегося, в приседе, снизу, сверху, сбоку, в падении); 2) отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками); 3) перевод мяча;
	Методика судейства	27	Планирование в футболе. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание. Система розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определения мест в розыгрыше. Правила игры в футболе, их влияние на характер и содержание игры. Изложение основных положений из разделов правил игры. Методика судейства. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие

		главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.
Тактика как средство спортивной борьбы в футболе	27	Тактика игры в футбол. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе. Методы оценки индивидуальных и коллективных тактических действий. Игровые комбинации.
Оборона в футболе	27	Средства индивидуальной и коллективной тактики в атаке и обороне. Индивидуальная тактика с мячом и без мяча, взаимодействия игроков в обороне и атаке, передачи мяча (короткие, средние, длинные).
Анализ технико-тактических действий	27	Анализ технико-тактических действий футболистов в матче чемпионата России по футболу: футболистов регистрация технико-тактических действий одного из футболистов или команды в целом (по выбору).
Обучение тактике в футболе	27	Понятия «тактической подготовки» и «тактической подготовленности». Средства и методы тактической подготовки футболистов. Анализ современных средств и методов тактической подготовки в футболе. Использование различных тактических методик во время футбольного матча.
Специальная	27	Характеристика специальных

	физическая подготовка футболистов		физических качеств футболистов. Обучение использованию средств и методов для воспитания специальных физических качеств футболистов. Анализ современных средств и методов специальной физической подготовки в футболе.
	Тренировочные игры	27	Тренировочные игры на отработку основных движений.

1.5. Формы аттестации и их периодичность.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамота, портфолио, протокол соревнований, свидетельство (сертификат), статья и др.
- тестирование физических качеств;
- диагностика физического развития

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Информационно-методические ресурсы;

- журналы «Физическая культура в школе»
- сайты;
- Интернет- странички педагогов.

2.2. Для условий реализации программы необходимо

Материально-техническое обеспечение

-помещение (спортивный зал)

-футбольные мячи

- теннисные мячи

-волейбольные мячи

-волейбольная сетка

-стойки

-набивные мячи

-баскетбольные мячи

-баскетбольные щиты

-теннисные ракетки

-теннисные столы

-гимнастические обручи

- гимнастические скакалки

-гимнастические палки

-эстафетные палочки

-гимнастические маты

Участие в школьных соревнованиях, спортивных мероприятиях различного уровня.

2.3. Оценочные материалы.

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. ТВТ Дивизион 2006.
2. Жан-Люк Чесно. Футбол. Обучение базовой технике. ТВТ Дивизион 2006.

3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Олимпийская литература 2003 г
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Советский спорт 2007 г.
5. Футзал: (мини-футбол): Правила игры. Регион-ПРО 2006г.
6. Чирва Б.Г. Футбол.Базовые элементы тактики зонного прессинга. ТВТ Дивизион 2006.
7. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа". ТВТ Дивизион 2008.
8. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. Терра-Спорт 2005 г.
9. Эйнгорн А, Ясутана Мацудайра. Так побеждать. МПРИЦ Культформпресс Спб 1994 г.

для детей:

Мультфильмы детям про спорт:

«Метеор на ринге»

«Шайбу! Шайбу!»

«Футбольные звёзды»

«Матч-реванш»

«Чемпион»

«Спортландия»

«Таланты и поклонники»