

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
Л.Р. Морозова
Приказ № 224 «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДВОРОВОЙ ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 4 года, 144 часа в год

Возрастная категория: от 7 до 16 лет

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Семин Даниил Игоревич

г. Щёкино, 2022 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дворовый футбол» разработана в 2017 году, в 2022 году дополнена и принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от «31» августа 2022г.

Последние изменения внесены в 2022 году в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831).

Популярность футбола общеизвестна, особенно среди молодежи. Учитывая повышенный интерес к футболу, особенно у подрастающего поколения, его разностороннее влияние на занимающихся, предлагается данная дополнительная образовательная программа.

Программа «Дворовый футбол» рассчитана на детей от 7 до 16 лет. Систематические занятия футболом, оказывают всестороннее влияние на функциональную деятельность организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам и соперникам во время игры, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности.

Вопросы воспитания, обучения и развития личности в детском возрасте остаются одной из главных проблем современного общества. Концептуальная

основа работы с детьми базируется на том, что обществу нужно сильное, физически и психически подготовленное молодое поколение, готовое защитить свою Родину.

Программа «Дворовый футбол» имеет установку на формирование целостного взгляда школьника на окружающий мир.

Актуальность создания программы «Дворовый футбол» аргументируется возможностью с помощью минимальных организационных средств получить максимальный результат.

Особенностью данной программы является индивидуализация взаимодействия педагогов и учащихся, развитие познавательных интересов в области спорта и культуры.

Программа «Дворовый футбол» предусматривает единство решения задач воспитания, обучения и развития.

При реализации программы учитывается не только биологический возраст детей, но и их психофизические возможности, утомляемость и т. д.

Программа «Дворовый футбол» рассчитана на 4 года. Основной формой обучения и воспитания в рамках данной программы являются тренировки развивающего типа. Кроме того, проводятся тематические праздники, викторины.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Количество занимающихся в группах 15 человек. При этом могут формироваться как группы мальчиков, так и девочек. Продолжительность занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Основной вид учебных занятий – практические. Сообщение теоретических сведений из разделов о правилах поведения в процессе занятий физическими упражнениями, гигиене, здоровом образе жизни, техники безопасности, а также элементарных знаний по истории физической культуры и технике выполнения отдельных упражнений должно осуществляться в процессе практических занятий.

Основным их содержанием должны быть игры, эстафеты. Содействие развитию физических качеств должно осуществляться в виде сопутствующего фактора.

Освоение данной программы должно служить

- Удовлетворению индивидуальных познавательных интересов;
- Формированию экологического мышления, умению самостоятельно выполнять физические упражнения, функционально направленные на профилактику здоровья.
- Внедрению домашних заданий с подробным инструктированием.

Занятия реализуются в следующих формах:

1. Пассивные: мини – лекции
2. Полуактивные: практические занятия, прогулки, викторины, конкурсы и.т.д.
3. Активные: тренировки, соревнования, турниры, товарищеские встречи.

Формы диагностики компетенций воспитанников

1. Наблюдение
2. Совместное обсуждение материала
3. Педагогическая диагностика
4. Опрос
5. Исследовательская деятельность
6. Деловые и ролевые игры
7. Общественная оценка труда педагога: его одобрение со стороны родителей, коллег.

Чтобы спортивная подготовка футболистов была эффективной и приносила высокие результаты, она делится на этапы, каждый из которых имеет определенные цели, задачи и содержание.

1 этап **начальный** – для детей 7 – 9 лет.

2 этап **простой** – для младших школьников 10 - 12 лет.

3 этап **углубленная подготовка** - для старших школьников 13 – 14 лет

4 этап **специальная подготовка** – для юношей 15 – 16 лет

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Начальная подготовка. Разнообразие подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует *направлять* двигательную активность ребят. Основные формы подготовки этой возрастной категории – подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Основные задачи подготовки на данном этапе:

- Всесторонняя общефизическая подготовка.
- Знакомство с основами техники футбола.
- Формирование активного отношения к физкультуре вообще и к тренировкам по футболу в частности.
- Освоение навыков коллективной игры.
- Контроль за выполнением обязанностей.

Простая подготовка. В возрасте 10 – 12 лет у ребят хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются «ростки» логического мышления. Цель спортивной подготовки в этот период – освоить игру в целом. Поэтому на тренировках больше внимания уделяется не физической подготовке, а освоению основ техники, коллективным формам занятий.

Основные задачи подготовки на данном этапе:

- Всестороннее развитие физических данных с акцентом на координации движений и на развитии подвижности.
- Знакомство с основами техники атакующих и защитных действий.

- Освоение основных знаний по тактике игры.
- Изучение основных правил футбола.
- Формирование личности подростка в условиях футбольной команды.

Углубленная спортивная подготовка. В организме подростка 13 – 14 лет происходят большие изменения, типичные как проявления переходного периода. Спортивную подготовку на этом этапе необходимо направлять на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий средняя. Категорическое условие – избегать перегрузок. Возраст особенно благоприятен для развития скоростных данных и координации.

Основные задачи подготовки на данном этапе:

- Закладка основ работоспособности организма с уклоном на координацию и на скоростные данные. Уделять должное внимание и развитию динамической силы.
- Совершенствование техники и тактики игры.
- Формирование личности путем воздействия на моральные и волевые качества подростка.
- Освоение простых специальных знаний как предпосылка гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.

Специальная спортивная подготовка. В 15 – 16 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Должное внимание нужно уделить освоению специальных игровых действий с учетом функций футболиста в команде. Обязательное соблюдение пропорций во всех элементах подготовки – одно из главных условий будущей результативной игры футболиста.

Основные задачи подготовки на данном этапе:

- Развитие двигательных способностей игрока. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей.
- Совершенствование атакующих и защитных действий.
- Получение специальных тактических знаний.
- Формирование общественно – морального облика подростка, сознательного отношения к тренировке и к спорту вообще.
- Воспитание качеств, позволяющих решать серьезные проблемы как спортивной, так и общественной жизни.

Программа « Дворовый футбол» включает в себя разделы:

1. Теоретическая подготовка (основы знаний, правила, история футбола).
2. Общая физическая подготовка.
3. Техническая (специальная) подготовка
4. Тактическая подготовка.
5. Примерные показатели двигательной подготовленности (тесты).

Цель: создание условий для всестороннего развитие личности ребенка, сохранение и укрепление здоровья ребенка, воспитание культуры поведения и общения, культуры досуга.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство и ориентация в мире спорта;
- получение знаний, умений, навыков игры в футбол.

Воспитательные:

- создание условий для развития физических и творческих способностей каждого ребенка;
- укрепление связи школы и семьи;
- воспитание толерантности и коммуникативности через спорт.

Развивающие:

- развитие физкультурно-спортивного массового движения воспитанников;
- создание условий для объективной самооценки воспитанников и их самосовершенствования.

Принципы построения программы:

- принцип гуманизации межличностных отношений.
- создание ситуации успеха.
- формирование здорового духа соперничества.
- уважительное отношение к партнерам и к соперникам.

Ожидаемые результаты.

Важнейшим следствием достижения нужного результата, реализации содержания общего физкультурного образования, должны явиться умения осуществлять мониторинг собственного здоровья, оценивать состояние своего организма, его динамику под влиянием физических упражнений и на этой основе самостоятельно вносить коррективы в их использование в зависимости от тех или иных условий индивидуальной жизнедеятельности.

Достижение желаемого результата в укреплении здоровья, повышения уровня двигательной подготовленности может быть только следствием целенаправленной системной работы, кумулятивного эффекта от разносторонних воздействий, формирующих отношение человека к окружающему миру, образу жизни, самому себе.

Учебно - тематический план 1 год обучения.

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов		
		Всего часов	теория	практика
1.	Введение	6	4	2
1.1.	Планы и задачи на учебный год.	1	1	-
1.2.	Ознакомление с курсом обучения	1	1	-
1.3.	История Олимпийских игр, история футбола в России и за рубежом	2	1	1
1.4.	Личная и общественная гигиена, режим дня, врачебный и самоконтроль	1	1	-
1.5.	Правила т/б при игре в футбол и оказание первой медицинской помощи	1	-	1
2.	Техническая подготовка	112	7	105
2.1.	Понятие о технике.	2	1	1
2.2.	Удар по мячу ногами	24	2	22
2.3.	Остановка мяча	24	2	22
2.4.	Ведение мяча	24	2	22
2.5.	Подвижные игры, эстафеты	38	-	38
3.	Общая физическая подготовка	82	2	80
3.1.	Понятия, задачи, взаимосвязь, тестирование	2	2	-
3.2.	Развитие силы	16	-	16
3.3.	Развитие ловкости	16	-	16
3.4.	Развитие быстроты	16	-	16
3.5.	Развитие подвижности	16	-	16
3.6.	Развитие выносливости	16	-	16
4.	Тактическая подготовка	6	3	3
4.1.	Понятие о тактике	1	1	-
4.2.	Методы тактической подготовки.	1	1	-
4.3.	Оценка ситуации	4	1	3
5.	Участие в соревнованиях.	10	-	12
	ИТОГО:	216	16	200

Краткое содержание по темам

1. Введение

1.1. Планы и задачи на учебный год. Знакомство с целями, задачами программы. Анкетирование, заполнение журналов.

1.2. Ознакомление с курсом обучения.

1.3. История Олимпийских игр. История первых олимпийских игр. Роль французского педагога П. де Кубертена в Олимпийском движении современности. «Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания». «История возникновения футбола и развитие его в России и за рубежом»

Практическая работа. Викторины, конкурсы.

1.4. Личная и общественная гигиена, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Правила т/б при игре в футбол и оказание первой медицинской помощи.

2. Техническая подготовка.

2.1. Понятие о технике. Характеристика технических упражнений. Специфические приемы. Последовательность обучения. Классификация и терминология технических приемов в футбол.

2.2. Удар по мячу ногами. Удары по мячу внутренней, внешней стороной стопы.

2.3. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.

2.4. Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, носком.

2.5. Подвижные игры, эстафеты. («Попади в цель», «Мяч в кругу», «Встречные эстафеты», и.т.д.)

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Понятия об ОФП. Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой подготовки. Разминка ее значение и содержание.

3.2. Развитие силы. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами, преодоление собственного веса и веса партнера, силовые игры. Направленная гимнастика.

3.3. Развитие ловкости. Бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями). Комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, падения); упражнения на ловкость.

3.4. Развитие быстроты. Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки). Старты из разных положений; бег по прямой, разделенной на отрезки 60 – 100 м; эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий.

3.5. Развитие подвижности. Общеукрепляющая гимнастика (упражнения на подтягивание, на расслабление мышц, со скакалкой); упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом)

3.6. Развитие выносливости. Длительные процессы: бег на лыжах, кросс, бег по лесу, бег быстро – медленно, бег на разные расстояния; повторение цепочки игровых действий, общеукрепляющие упражнения.

4. Тактическая подготовка.

4.1. Понятие о тактике. Тактика – это выбор тех или иных действий, последовательность их использования для достижения поставленных целей. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения высоких результатов.

4.2. Методы тактической подготовки. Метод устного общения (представление о технике, о решении конкретной ситуации). Наглядный метод.

4.3. Оценка ситуации – это значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи. Действующие факторы (уровень технической подготовки, цель выступления, степень утомления, и.т.д.). Детализация ситуации.

Практическая работа. Отработка заданий на оценку несложных по задачам ситуаций.

5. Участие в соревнованиях. Практическая работа. Участие в отборочных и финальных состязаниях.

Предполагаемый результат первого года обучения

Иметь представление:

- О целях и задачах объединения на учебный год;
- Об истории возникновения изучаемого вида спорта;
- Об основных правилах игры в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, популярных народных игр;
- Об основных технических приемов.
- О тактике игры в турнирах;
- Об экипировки;
- Об истории стран чемпионах мира;
- О лучших представителей футбола;
- О достижениях тульских спортсменах в футболе;
- О проблемах Тульского спорта;
- Об основных понятиях ЗОЖ

Знать:

- Жестикуляцию судей;
- Функциональные обязанности участников игры;
- Основы техники и тактики атакующих и защитных действий;
- Правила поведения на спортивных площадках, стадионах;
- Названия спортивного инвентаря;

- Системы проведения соревнований;
- Правила дорожного движения;
- Назначения простейших медицинских препаратов;
- Классификацию и терминологию технических приемов.

Уметь:

- Своевременно передать мяч открывающемуся партнеру.
- Наносить удары внутренней и внешней стороной стопы;
- Осуществлять ведение мяча внутренней частью, серединой подъема;
- Останавливать мяч подошвой, бедром, грудью, стопой.
- Выполнять основные тактические действия в обороне и в атаке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов		
		Всего часов	теория	практика
1.	Введение	6	5	1
1.1.	Планы и задачи на учебный год.	1	1	-
1.2.	Лучшие футболисты мира	1	1	-
1.3.	Личная и общественная гигиена, режим дня, врачебный и самоконтроль	1	1	-
1.4.	Правила т/б при занятиях в зале и на открытом воздухе.	1	1	-
1.5.	Основные правила игры в футбол	2	1	1
2.	Техническая подготовка	146	14	132
2.1.	Обманные движения, финты.	12	2	10
2.2.	Удар по мячу ногами, головой.	30	2	28
2.3.	Остановка мяча	30	2	28
2.4.	Ведение мяча	30	2	28
2.5.	Подвижные игры, эстафеты	18	-	18
2.6.	Вбрасывание мяча	10	2	8
2.7.	Понятие о защитных и атакующих действиях.	4	2	2
2.8.	Отбор мяча.	12	2	10
3.	Общая физическая подготовка	50	-	50
4.	Тактическая подготовка	4	2	2
4.1.	Понятие о тактических построениях	2	1	1
4.2.	Схемы игры ведущих команд мира	2	1	1
5.	Участие в соревнованиях	10	-	10
	ИТОГО:	216	21	195

Краткое содержание по темам

1. Введение.

1.1. Планы и задачи на учебный год. Подведение итогов предыдущего сезона. Знакомство с целями, задачами, средствами и содержанием программы 2 – го года обучения. Анкетирование. Выбор капитана команды.

1.2. Лучшие футболисты мира. Пеле, и многие другие.

1.3. Личная и общественная гигиена, режим дня, врачебный и самоконтроль.

1.4. Правила т/б при занятиях в зале и на открытом воздухе. Правила безопасности перед занятием, во время занятий и после занятия.

1.5. Основные правила игры в футбол. Регламент игры, разметка, правило «вне игры» и.т.д.

2. Техническая подготовка.

2.1. Обманные движения, финты. Цели и задачи обманных движений. Финт «ложный замах на удар», финт «показ корпусом», финт «ложная остановка».

2.2. Удар по мячу ногами. Удар серединой подъема, удар внутренней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком. Удар по мячу головой с места и в прыжке.

2.3. Остановка мяча внешней стороной стопы, серединой подъема, головой, грудью, бедром.

2.4. Ведение мяча. Медленный дриблинг.

2.5. Подвижные игры, эстафеты.

2.6. Вбрасывание мяча. Техника вбрасывания мяча из - за головы. Тактические комбинации после аута.

2.7. Понятие о защитных и атакующих действиях. Функции игроков по амплу. Понятие защитник, полузащитник, нападающий. Расстановка игроков на поле.

2.8. Отбор мяча. Отбор мяча посредством согласованных действий. Подстраховка партнера, подстраховка вратаря.

3. Общая физическая подготовка. Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения с акцентом на изменение направления движения. Упражнения: на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, подвижности; на напряжение и расслабление. Ускорение. ОРУ. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты.

4. Тактическая подготовка.

4.1. Понятие о тактических построениях. От дубль W, до 4-4- 2.

4.2. Схемы игры ведущих команд мира. Тотальный футбол в исполнении лучших команд мира.

5. Участие в соревнованиях.

Предполагаемый результат второго года обучения

Иметь представление»:

- о планах, целях и задачах работы объединения на год;
- об олимпийском движении в целом
- о достижениях российских спортсменов на чемпионатах мира и Европы
- об Олимпийских видах спорта
- о комплексах разминки
- о мышлении спортсмена и его силе воли
- об экипировке спортсмена
- о спортивном инвентаре

«Знать»:

- материал предыдущего года обучения
- тульских футболистов игравших в сборной команде России
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале
- свой режим дня
- упражнения для снятия физической и умственной усталости
- как соизмерить свои силы в конкретной игровой ситуации
- способ регулирования настроения

- основные технические приемы
- комплексы упражнений для развития различных групп мышц

«Уметь»:

- выполнять упражнения предыдущего года обучения
- выполнять ведение мяча по прямой и между стоек
- выполнять удары по мячу на среднюю и короткую дистанцию
- осуществлять ведение соревновательного предмета в различных направлениях
- правильно дышать при выполнении упражнений
- бегать, прыгать со скакалкой
- оказать первую медицинскую помощь при травме.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов		
		Всего о часов	теория	практик а
1.	Введение	2	2	-
1.1.	Планы и задачи на учебный год.	-	1	-
1.2.	Техника безопасности.	-	1	-
		-	-	-
2.	Техническая подготовка	88	-	88
2.1.	Совершенствование ударов по воротам	36	-	36
2.2.	Совершенствование остановок мяча	30	-	30
2.3.	Совершенствование дриблинга	22	-	22
3.	Общая физическая подготовка	90	-	90
4.	Тактическая подготовка	26	6	20
4.1.	Тактические комбинации	8	2	6
4.2.	Розыгрыш стандартных положений	6	2	4
4.3.	Командные тактические действия	12	2	10
5.	Участие в соревнованиях	10	-	10
	ИТОГО :	216	8	208

Краткое содержание по темам

1. Введение.

1.1. Планы и задачи на учебный год. Подведение итогов предыдущего сезона. Знакомство с целями, задачами, средствами и содержанием программы 2 – го года обучения. Анкетирование. Выбор капитана команды.

1.2. . Личная и общественная гигиена, режим дня, врачебный и самоконтроль. Правила т/б при занятиях в зале и на открытом воздухе. Правила безопасности перед занятием, во время занятий и после занятия. Инструкция по безопасности проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

2. Техническая подготовка.

2.1. Совершенствование ударов по воротам. Удары пяткой, резаные удары, резаные удары внутренней частью подъема.

2.2. Совершенствование остановок мяча внутренней стороной стопы, подошвой, после отскока от земли, внешней стороной стопы, серединой подъема.

2.3. Совершенствование дриблинга на высокой скорости. Финт «подбрось мяч», финт «показ корпусом», финт «переступи через мяч».

3. Общая физическая подготовка. Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения с акцентом на изменение направления движения. Упражнения: на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, подвижности; на напряжение и расслабление. Ускорение. ОРУ. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег.

4. Тактическая подготовка.

4.1. Тактические комбинации. «Стенка», «треугольник», «скрещивание».

4.2. Розыгрыш стандартных положений. Розыгрыш штрафных и свободных ударов. Розыгрыш угловых ударов. Комбинации при вбрасывании мяча.

4.3. Командные тактические действия. Быстрый прорыв, позиционное нападение, персональная оборона, зонная защита, комбинированная защита.

5. Участие в соревнованиях.

Предполагаемый результат 3 года обучения.

«Иметь представление»:

- о планах, целях и задачах работы объединения на год;
- о принципе «Фэйр Плэй».
- об этике соревновательной деятельности
- о правилах общения
- о проводимых тестах
- о ритме и темпе выполняемых упражнений
- о самостоятельном расслаблении организма

«Знать»:

- материал предыдущего года обучения
- принципы развития олимпийского движения
- этику спортивных состязаний
- методы контроля над своим состоянием до, во время и после тренировки
- оптимальную скорость выполняемого упражнения
- совершенствовать знания правил футбола

«Уметь»:

- выполнять действия предыдущего года обучения
- играть по упрощенным правилам в мини - футбол
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения
- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах
- выбирать оптимальный темп при выполнении упражнений

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов		
		Всего о часов	теория	практик а
1.	Введение	2	2	-
1.1.	Планы и задачи на учебный год.	-	1	-
1.2.	Техника безопасности.	-	1	-
		-	-	-
2.	Техническая подготовка	76	-	76
2.1.	Совершенствование ударов по воротам	28	-	28
2.2.	Совершенствование остановок мяча	26	-	26
2.3.	Совершенствование дриблинга	22	-	22
3.	Общая физическая подготовка	80	-	80
4.	Тактическая подготовка	28	6	22
4.1.	Тактические комбинации	12	2	10
4.2.	Розыгрыш стандартных положений	10	2	8
4.3.	Командные тактические действия	6	2	4
5.	Участие в соревнованиях	30	-	30
	ИТОГО:	216	8	208

Краткое содержание по темам

1. Введение.

1.1. Планы и задачи на учебный год. Подведение итогов предыдущего сезона. Знакомство с целями, задачами, средствами и содержанием программы 2 – го года обучения. Анкетирование. Выбор капитана команды.

1.2. Техника безопасности.

2. Техническая подготовка.

2.1. Совершенствование ударов по воротам. Удары пяткой, резаные удары, резаные удары внутренней частью подъема.

2.2. Совершенствование остановок мяча внутренней стороной стопы, подошвой, после отскока от земли, внешней стороной стопы, серединой подъема.

2.3. Совершенствование дриблинга на высокой скорости. Совершенствование обманных движений.

3. Общая физическая подготовка. Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения с акцентом на изменение направления движения. Упражнения: на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, подвижности; на напряжение и расслабление. Ускорение. ОРУ. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег.

4. Тактическая подготовка.

4.1. Совершенствование тактических комбинаций. «Стенка», «треугольник», «скрещивание».

4.2. Розыгрыш стандартных положений. Розыгрыш штрафных и свободных ударов. Розыгрыш угловых ударов. Комбинации при вбрасывании мяча.

4.3. Совершенствование командных тактических действий. Быстрый прорыв, позиционное нападение, персональная оборона, зонная защита, комбинированная защита.

5. Участие в соревнованиях.

Предполагаемый результат 4 года обучения.

«Иметь представление»:

- о планах, целях и задачах работы объединения на год
- о составлении плана самостоятельных тренировок
- о причинах изменения тренировочного процесса
- об оперативном мышлении
- о самоуверенности
- о репетиционном периоде
- о судействе соревнований
- о восстановительных средствах

«Знать»:

- материал предыдущего года обучения
- спортивную терминологию
- основные причины изменений в тренировочном процессе
- оценку волевого качества настойчивости.
- методы, направленные на освоение и совершенствование отдельных действий.
- восстановительные методы и средства
- инструкции по технике безопасности во время проведения экскурсий, путешествий, походов.
- типичные травмы спортсменов вследствие перетренированности

«Уметь»:

- выполнять программу предыдущего года обучения
- правильно оценивать ситуацию на игровой площадке
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой

- планировать свой тренировочный процесс

- останавливать футбольный мяч, обводить стойки, жонглировать

- делать самомассаж, вести дневник самоконтроля

ОСНОВНОЙ ИТОГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

«Дворовый футбол»

для ребенка - выбор здорового жизни;

для педагога – средство изоляции детей и подростков от вредного влияния окружающей среды, профилактика асоциального поведения

Методическое обеспечение

дополнительной образовательной программы

«Дворовый футбол»

Перечень оборудования для реализации программы.

Большая гладкая стенка	
Малая стенка	4 шт.
Легкоатлетический барьер	8 шт.
Небольшие – 2 шт. и большие переносные ворота	2 шт.
Стойки с флажками	24 шт.
Мячи футбольные –	12 шт.
Мячи баскетбольные –	12 шт.
Стойки с щитами установленного образца –	2 шт.

Переносные стойки с корзинами стандартного размера –	2 шт.
Стойки для обводки –	6 шт.
Демонстрационная доска –	1 шт.
Сетка –	2 шт.
Демонстрационная доска –	1 шт.
Комплект для игры в дартс	1 шт.
Учебные плакаты	
Учебные фильмы	
Костровое оборудование	

Анкеты, дневники для проведения диагностики.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 № 196»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) и других нормативных документах;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Локальные акты МБУДО ЦДТ:
- Устав МБУДО ЦДТ

• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Список литературы для педагогов.

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: Проматур, 1999. – 142 с.;
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.: Просвещение, 1988. – 144 с.;
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.;
4. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов. – М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 48 с.;
5. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. – М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 48 с.;
6. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – Братислава: Словацкое физкультурное издательство, 1984. – 248 с.
7. Козловский В.И. Подготовка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 1977 с.;
8. Малькольм Кук. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7 – 11 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 128 с.;
9. Мукиан Майкл. Все о тренировке юного футболиста. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 235 с.;
10. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 1999. – 160 с.;

11. Симаков В.И. Футбол: простые комбинации. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 144 с.;

Список литературы для детей.

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: Проматур, 1999. – 142 с.;
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.: Просвещение, 1988. – 144 с.;
3. Малькольм Кук. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7 – 11 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 128 с.;
4. Мукиан Майкл. Все о тренировке юного футболиста. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 235 с.;
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 1999. – 160 с.;
6. Симаков В.И. Футбол: простые комбинации. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 144 с.;

Список литературы для родителей.

1. Малькольм Кук. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7 – 11 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 128 с.;
2. Мукиан Майкл. Все о тренировке юного футболиста. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 235 с.;
3. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 1999. – 160 с.;
4. Симаков В.И. Футбол: простые комбинации. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 144 с.;