

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП. Футбол. Этап совершенствования»

Возраст учащихся: 9 – 16 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Бальцер Д.Ю.,
педагог дополнительного образования

Ярославль
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	3
4. Условия реализации программы	3
5. Режим организации занятий	3
6. Формы организации и проведения занятий	4
7. Ожидаемые результаты	4
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график	6
III. Содержание учебно-тематических планов	9
IV. Обеспечение программы	13
1. Методическое обеспечение	13
2. Наглядно-дидактический материал	13
3. Материально-техническое обеспечение	13
V. Список литературы	14
VI. Приложения	15
Контрольно-измерительные материалы	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость программы

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребёнка. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий спортом.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей *модифицированной* программы состоит в необходимости формирования у детей двигательных навыков для дальнейших занятий физической культурой и спортом. Программа способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, и в этом заключается ее несомненная *практическая значимость*.

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *многоуровневую* структуру. Ее *отличительной особенностью* следует считать соединение в одном учебном курсе развитие физических качеств обучающихся с элементами игры в футбол.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2)
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г., утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04 сентября 2014 г.
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, постановление № 28 от 28.09.2020 г.)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.
- Устава и локальных актов учреждения.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Цель программы

– воспитание физически здоровой личности обучающегося средствами общей физической подготовки, включающей элементы игры в футбол.

Задачи

Обучающие:

- обучать основам физической подготовки;
- обучать элементам футбольной техники.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: волю, терпение, самоконтроль;
- воспитывать культуру движения.

Развивающие:

- развивать общие физические качества: силу, гибкость, координацию движений, ловкость, выносливость, технику бега;
- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

На первом году обучения дети будут выполнять беговые и координационные упражнения, развитие физических качеств

На втором году обучения дети будут выполнять более сложные беговые и координационные упражнения, развитие физических качеств

На третьем-четвертом году обучения дети будут выполнять сложные беговые и координационные упражнения, а также упражнения на выносливость, специальные физические упражнения

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на детей 9-16 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Прием детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Наполняемость одной группы – 13-20 человек на первом году обучения; 10-20 на втором-четвертом годах обучения.

Режим организации занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа.

Общее количество часов в каждый год обучения – 144 часа.

Формы организации и проведения занятий

Проводятся групповые занятия.

Теоретические:

- беседа;
- объяснение

Практические:

- воспитание физических качеств;
- выполнение упражнений по подходам.

Ожидаемые результаты

На первом году обучения дети должны знать:

- беговые и координационные упражнения;
- основы гигиены выполнения упражнений
- основные физические качества

На первом году обучения дети должны уметь:

- выполнять беговые и координационные упражнения
- контролировать выполнение упражнений

На втором году обучения дети должны знать

- беговые и координационные упражнения;

На втором году обучения дети должны уметь:

- выполнять более сложные беговые и координационные упражнения
- использовать общие и специальные упражнения

На третьем году обучения дети должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта

На третьем году обучения дети должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста

На третьем году обучения дети должны стремиться выполнять правильно упражнения на скоростные качества.

На четвертом году обучения дети должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

На четвертом году обучения дети должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста

На четвертом году обучения дети должны стремиться выполнять правильно упражнения на выносливость и скоростные качества, силу.

Способы отслеживания результатов

- наблюдение;
- беседа с родителями;
- сдача нормативов.

Формы аттестации (подведения итогов)

- открытые занятия.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

1 год обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	51	3	48
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	17	1	16
	2.2. Растяжка мышц, отжимания, приседания	17	1	16
	2.3. Упражнения на координацию движений	17	1	16
3.	Упражнения на укрепления мышц	51	3	48
	3.1. Упражнения на укрепление мышц ног	17	1	16
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины	17	1	16
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц плеч	17	1	16
4.	Спортивные и подвижные игры	40	5	35
5.	Итоговое занятие	1	-	1
Всего:		144	12	132

2 год обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	51	3	48
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	17	1	16
	2.2. Растяжка мышц, отжимания, приседания	17	1	16
	2.3. Упражнения на координацию движений	17	1	16
3.	Упражнения на укрепления мышц	51	3	48
	3.1. Упражнения на укрепление мышц ног	17	1	16

	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины	17	1	16
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц плеч	17	1	16
4.	Спортивные и подвижные игры	40	5	35
5.	Итоговое занятие	1	-	1
Всего:		144	12	132

3 год обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	51	3	48
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	17	1	16
	2.2. Растяжка мышц, отжимания, приседания	17	1	16
	2.3. Упражнения на координацию движений	17	1	16
3.	Упражнения на укрепления мышц	51	3	48
	3.1. Упражнения на укрепление мышц ног	17	1	16
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины	17	1	16
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц плеч	17	1	16
4.	Спортивные и подвижные игры	40	5	35
5.	Итоговое занятие	1	-	1
Всего:		144	12	132

4 год обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	51	3	48
	2.1. Упражнения для ног и	17	1	16

	плечевого пояса			
	2.2. Растяжка мышц, отжимания, приседания	17	1	16
	2.3. Упражнения на координацию движений	17	1	16
3.	Упражнения на укрепления мышц	51	3	48
	3.1. Упражнения на укрепление мышц ног	17	1	16
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины	17	1	16
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц плеч	17	1	16
4.	Спортивные и подвижные игры	35	5	30
5.	Итоговое занятие	1	-	1
Всего:		144	12	132

Учебно-календарный график

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
«ОФП. Футбол. Этап совершенствования. 1 год обучения»	4	16	68	76	144	432
«ОФП. Футбол. Этап совершенствования. 2 год обучения»	4	16	68	76	144	
«ОФП. Футбол. Этап совершенствования. 3 год обучения»	4	16	68	76	144	
«ОФП. Футбол. Этап совершенствования. 4 год обучения»	4	16	68	76	144	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

III. Содержание учебно-тематических планов

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: рассказ о технике безопасности на занятиях футболом

Раздел 2. Разминка

Тема 1. Упражнения для ног и плечевого пояса

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений для ног и плечевого пояса

Практика: выполнение упражнений

Тема 2. Растяжка мышц, отжимания, приседания

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола и от перекладины, приседания

Практика: выполнение упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола и от перекладины, приседания

Тема 3. Упражнения на координацию движений

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений на координацию движений

Практика: выполнение упражнений: толчки, выпрыгивания, приседания; упражнения с набивными мячами; упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц ног

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц ног: приседание на одной и двух ногах.

Тема 2. Упражнения на укрепления мышц спины

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц спины; наклоны, вращения, повороты туловища; круговые вращения туловищем, повороты туловища

Тема 3. Общие физические упражнения на укрепление мышц плеч

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц плеч из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Теория: объяснение правил игры; объяснение принципов судейской практики; объяснение этике общения во время игры

Практика: участие в играх и соревнованиях внутриучрежденческого, городского и областного уровней

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: участие в коллективной игре

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: объяснение задач нового учебного года; беседа о здоровом образе жизни и гигиены спортсмены

Раздел 2. Разминка

Тема 1. Упражнения для ног и плечевого пояса

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений для ног и плечевого пояса

Практика: вращение рук и плеч; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки; бег на короткие дистанции

Тема 2. Растяжка мышц, отжимания, приседания

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола и от перекладины, приседания

Практика: Переноска и перекладывание груза; перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке; отжимания на одной руке; отжимание со скрещенными ногами.

Тема 3. Упражнения на координацию движений

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений на координацию движений

Практика: выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц ног

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения на укрепление мышц ног. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Тема 2. Упражнения на укрепления мышц спины

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц спины; наклоны, вращения, повороты туловища; круговые вращения туловищем

Тема 3. Общие физические упражнения на укрепление мышц плеч

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц плеч из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Теория: рассказ о морально-волевой подготовке к спортивным соревнованиям; объяснение правил игры; объяснение принципов судейской практики; объяснение этике общения во время игры

Практика: участие в играх и соревнованиях внутриучрежденческого, городского и областного уровней

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: участие в коллективной игре

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: объяснение задач нового учебного года; беседа о профилактике травматизма во время игры в футбол

Раздел 2. Разминка

Тема 1. Упражнения для ног и плечевого пояса

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений для ног и плечевого пояса

Практика: подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки; бег на короткие дистанции; вращение рук и плеч

Тема 2. Растяжка мышц, отжимания, приседания

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола и от перекладины, приседания

Практика: Переноска и перекладывание груза; перетягивание каната; упражнения на гимнастической стенке; отжимание со скрещенными ногами.

Тема 3. Упражнения на координацию движений

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений на координацию движений

Практика: выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью; участие в эстафетах.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц ног

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения на укрепление мышц ног; упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Тема 2. Упражнения на укрепления мышц спины

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц спины; наклоны, вращения, повороты туловища; круговые вращения туловищем

Тема 3. Общие физические упражнения на укрепление мышц плеч

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц плеч из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Теория: рассказ о морально-волевой подготовке к спортивным соревнованиям; объяснение правил игры; объяснение принципов судейской практики; объяснение этике общения во время игры

Практика: участие в играх и соревнованиях внутриучрежденческого, городского и областного уровней

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: участие в коллективной игре

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: объяснение задач нового учебного года; беседа о физическом и распорядке дня; профилактика физической усталости; беседа о профилактике травматизма во время игры в футбол; правила оказания первой медицинской помощи

Раздел 2. Разминка

Тема 1. Упражнения для ног и плечевого пояса

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений для ног и плечевого пояса

Практика: бег на короткие дистанции; вращение рук и плеч; прыжки; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах

Тема 2. Растяжка мышц, отжимания, приседания

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола и от перекладины, приседания

Практика: Упражнения на гимнастической стенке; переноска и перекладывание груза; перетягивание каната; отжимания на одной руке; отжимание со скрещенными ногами.

Тема 3. Упражнения на координацию движений

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений на координацию движений

Практика: выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц ног

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения на укрепление мышц ног; пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.

Тема 2. Упражнения на укрепления мышц спины

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: круговые вращения туловищем; выполнение упражнений на укрепление мышц спины; повороты, наклоны, вращения, туловища

Тема 3. Общие физические упражнения на укрепление мышц плеч

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц плеч из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Теория: рассказ о морально-волевой подготовке к спортивным соревнованиям; объяснение правил игры; объяснение принципов судейской практики; объяснение этике общения во время игры

Практика: участие в играх и соревнованиях внутриучрежденческого, городского и областного уровней

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика: участие в коллективной игре

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы занятий

- беседа;
- тренировка;
- занятие-разминка.

Методы и приемы обучения

- словесные методы обучения (беседа, рассказ, объяснение);
- практические методы по выполнению упражнений.

Методы контроля

- наблюдение.

Методы воспитания

- беседы о пользе спорта в жизни человека;
- рассказы о здоровом образе жизни;
- рассказ о гигиене спортсмена.

Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- схемы;
- фотографии

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал;
- свет, отопление;
- спортивный инвентарь (мячи, перекладины, скакалки).

У. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов, И.И. Общая физическая подготовка [Текст] / И.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200 с.
2. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст] /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос, 2003.
3. Лях, В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учебное пособие для учащихся 6 – 11 кл. общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха [Текст] /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006.
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха [Текст]. – М.: Просвещение, 2005.

У. ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольно-измерительные материалы

Диагностическая карта педагогического тестирования

Дата _____

№	Фамилия имя	Контрольные упражнения											
		Подтягивания за 30 сек.		Приседания за 30 сек.		Отжимания в упоре лежа		Челночный бег		Прыжок в длину с места		Общая оценка	Средний балл
		кол- во раз	кол-во баллов	кол- во раз	кол-во баллов	кол- -во раз	кол- во балл ов	кол- во раз	кол- во бал лов	кол- во раз	кол- -во бал лов		
1.													
2.													
3.													
4.													

Педагог _____ (_____) Дата _____