

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Магнитная средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

_____Авиленко Н.П.

«30» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Магнитная СОШ»

_____Войтова Е.М.
Приказ № 92 от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

Направленность – Физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 6 - 11 класс

Автор составитель:

педагог дополнительного образования

Суенбаев И.И.

п. Магнитный

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Оценочные материалы
5. Методические материалы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с «Конвенцией о правах ребенка», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность, локальными актами по организации дополнительного образования МОУ «Магнитная СОШ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра ФУТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала или футбольного поля посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Педагогическая целесообразность программы Футбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего посёлка, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта ФУТБОЛ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- Расширение спортивного кругозора детей

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Планируемые результаты

Предметные:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;

- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- В формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Футбол» – путь к здоровью, овладение техникой и тактикой игры, воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации обучающихся.

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Реализации программы

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Количество обучающихся в группе 15-20 чел.

Формы организации обучения

Командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований

2. Учебный план

| № | Тема занятия | Количество часов всего | Теория | Практика | Форма промежуточной, итоговой аттестации |
|----------------------------------|---|------------------------|--------|----------|--|
| Вводные занятия | | | | | |
| 1 | Общие основы футбола. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом | 2 | 1 | 1 | |
| Теоретические сведения | | | | | |
| 2 | Правила игры | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание) | 2 | 1 | 1 | |
| 5 | Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом | 2 | 1 | 1 | |
| 6 | Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. | 2 | 1 | 1 | |
| 7 | Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой | 2 | - | 2 | |
| 8 | Развитие футбола в России | 2 | 2 | - | тестирование |
| 9 | Занятия физическими упражнениями в режиме дня. | 2 | 1 | 1 | |
| 10 | Всестороннее развитие человека. | 2 | 1 | 1 | |
| 11 | Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека. | 2 | 1 | 1 | |
| 12 | Занятия физической культурой в домашних условиях | 2 | 1 | 1 | |
| 13 | Оценка своего самочувствия и уровня физической подготовленности | 2 | 1 | 1 | |
| 14 | Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. | 2 | 1 | 1 | |
| 15 | Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов | 2 | - | 2 | |
| 16 | Домашние задания и их выполнение | 2 | 1 | 1 | |
| Общеспортивная подготовка | | | | | |
| 17 | Строевые упражнения. | 2 | 1 | 1 | |
| 18 | Общеразвивающие упражнения без | 4 | 1 | 3 | |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|-----|----|-----|--------------|
| | предметов. | | | | |
| 19 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 4 | 1 | 3 | |
| 20 | Акробатические упражнения. | 2 | 1 | 1 | |
| 21 | Легкоатлетические упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| 22 | Подвижные игры и эстафеты. | 4 | 1 | 3 | соревнование |
| 23 | Специальная физическая подготовка | 4 | 1 | 3 | |
| 24 | Упражнения для развития быстроты | 4 | 1 | 3 | |
| 25 | Упражнения для скоростно-силовых качеств | 4 | 1 | 3 | |
| 26 | Упражнения для развития ловкости | 4 | 1 | 3 | |
| Техническая подготовка | | | | | |
| 27 | Техника передвижения | 4 | 1 | 3 | |
| 28 | Удары по мячу ногой | 4 | 1 | 3 | |
| 29 | Остановка мяча | 2 | 1 | 1 | |
| 30 | Ведение мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 31 | Обманные движения (финты) | 4 | 1 | 3 | |
| 32 | Отбор мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 33 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 4 | 1 | 3 | |
| 34 | Передвижения и остановки | 4 | 1 | 3 | |
| 35 | Ведение мяча и обводка | 4 | 1 | 3 | |
| 36 | Остановка мяча грудью | 4 | 1 | 3 | |
| 37 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 4 | 1 | 3 | |
| 38 | Игра вратаря | 4 | 1 | 3 | |
| 39 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 4 | 1 | 3 | зачёт |
| Тактическая подготовка | | | | | |
| 40 | Индивидуальные действия без мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 41 | Индивидуальные действия с мячом | 4 | 1 | 3 | |
| 42 | Ведение мяча пассивным сопротивлением защитника | 4 | - | 4 | |
| 43 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 4 | - | 4 | |
| 44 | Групповые тактические действия | 4 | 1 | 3 | |
| 45 | Подвижные игры и эстафеты | 4 | - | 4 | |
| 46 | Итоговая аттестация. Контрольные испытания | 2 | - | 2 | соревнования |
| | Итого: | 144 | 41 | 103 | |

3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий 01.09.2023 г.

Окончание учебных занятий: 31.05.24 г.

Продолжительность образовательного процесса – 36 недель

Каникулы:

зимние 01.01.2024 г. – 09.01.2024 г.

летние 01.06.2024 г. – 31.08.2024 г.

Объем программы – 144 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Промежуточные аттестации:

Тестирования, зачёт, соревнование

Итоговая аттестация:

Соревнования

4. Оценочные материалы

| № п/п | Контрольные упражнения | результат |
|--|--|-----------|
| Общая физическая подготовка | | |
| 1. | Прыжки в длину с места, см | 160 |
| 2. | Поднимание туловища за 30 сек, раз | 24 |
| 3. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз | 15 |
| 4. | Бег на 300 м, мин | 1,10 |
| Техническая подготовка | | |
| 5. | Техника передвижения футболиста | + |
| 6. | Удары по мячу ногой на дальность (м) | 35 |
| 7. | Остановка мяча | + |
| Общая физическая подготовка | | |
| 8. | Челночный бег 3х10 м, сек | 9,5 |
| 9. | Многоскоки (8 прыжков), м | 12,5 |
| | | |
| Специальная физическая подготовка | | |
| 11. | Бег на 30 м с мячом, сек | 6,5 |
| 12. | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 28 |
| Техническая подготовка | | |
| 13. | Жонглирование мячом, раз | 8 |
| 14. | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
| 15. | Остановки мяча ногой (подошвой) | + |

5. Методические материалы

Спортивное оборудование и инвентарь

скамейки гимнастические;

конь гимнастический;

козел гимнастический;

маты гимнастические;

стенка гимнастическая;

перекладина навесная;

канат

палки и обручи гимнастические;

скакалки;

стойки для прыжков в высоту;

мячи набивные;

ворота футбольные;

форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);

мячи футбольные;

мячи малые и большие.

Дидактическое обеспечение :

учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы