

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Большеволковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено

На педагогическом совете


Протокол № 7

от «26» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора № 89-ОД

от «27» июня 2024 г.

 В.И. Матвеева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Кожаный мяч»

Возраст учащихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Яманов Николай Анатольевич

Должность: педагог дополнительного образования

Большое Волково, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «футбол». Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами системы дополнительного образования:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 13 июля 2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального закона от 30 декабря 2021 № 472-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва);
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);
- Уставом МОУ Большеволковская СОШ;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ Большеволковская СОШ.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность программы: Футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Этим обусловлена актуальность данной программы.

Отличительная особенность: программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями;

- программа представляет содержание работы на этапе начальной подготовки

- раскрыта теоретическая и практическая часть.

Новизна: программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность: программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Адресат программы (краткая характеристика целевых групп): Дополнительная образовательная Программа реализуется для обучающихся с 9 до 13 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Практическая значимость для целевой группы: данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В реализации данной программы проводится набор в секцию данной направленности по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре футбол.

Преимственность программы: определяет последовательность изложения программногo материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

объём программы: 36 часов

срок освоения программы: 1 год

Формы обучения: очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

3. Содержание программы

Учебный план

№ п/П	Название раздела, темы	Всего	В том числе		
			Теория	Практика	Контроль
1	Техническая подготовка	10	1	9	
2	Тактическая подготовка	6	1	5	
3	Общая физическая подготовка	8	1	7	
4	Специальная физическая подготовка	7	1	6	
5	Учебные игры	3		3	
6	Инструкторская судейская практика	1		1	
7	Итоговое тестирование	1			1
	Итого:	36	4	31	1

Содержание учебного плана

1. Техническая подготовка

Теория 1 ч: История футбола .

Практика 9 ч: Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой . Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.

2. Тактическая подготовка

Теория 1ч: Развитие футбола в России

Практика 5ч: Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика вратаря.

3. Общая физическая подготовка

Теория 1ч: Режим дня.

Практика 7ч: Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка

Теория 1ч. Самоконтроль во время занятий.

Практика 6ч: Общеразвивающие упражнения с предметами, специальные упражнения с футбольным мячом, различные игровые комбинации.

5. Учебные игры 3ч. Двусторонняя игра

6. Инструкторская и судейская практика

Практика 1ч: судейство тренировочной игры

7. Итоговое тестирование

Практика 1ч: выполнение тестовых заданий.

4. Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- выполнять строевые команды;
- технически правильно выполнять элементы;
- применять индивидуальную и групповую тактику;

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей работы;
- проявления мотивации к обучению;
- стремление достижению цели: проявления воли и терпения

Метапредметные результаты:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно оценивать свои действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и других членов кружка
- выбирать эффективную тактику действий;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

5. Календарный учебный график

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	
1	История футбола	1	Сентябрь 1 неделя	
2	Удары по мячу ногой	1	Сентябрь 2 неделя	
3	Остановки мяча	1	Сентябрь 3 неделя	
4	Ведение мяча	2	Сентябрь 4 неделя Октябрь 1 неделя	
5	Режим дня	1	Октябрь 2 неделя	
6	Удары по мячу головой	1	Октябрь 3 неделя	
7	Развитие футбола в России	1	Октябрь 4 неделя	
8	Обманные движения (финты)	2	Ноябрь 1 неделя Ноябрь 2 неделя	
9	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Ноябрь 3 неделя	
10	Техника игры вратаря	1	Ноябрь 4 неделя	
11	Понятие о тактической системе и стиле игры	2	Декабрь 1 неделя Декабрь 2 неделя	
12	Отбор мяча	1	Декабрь 3 неделя	
13	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Декабрь 4 неделя	
14	Самоконтроль во время занятий	1	Январь 1 неделя	
15	Упражнения с набивным мячом	2	Январь 2 неделя Январь 3 неделя	
16	Тактика нападения	1	Январь 4 неделя	
17	Тактика защиты	1	Февраль 1 неделя	
18	Тактика вратаря	1	Февраль 2 неделя	
19	Легкоатлетические упражнения	1	Февраль 3 неделя	
20	Специальные упражнения с футбольным мячом	2	Февраль 4 неделя Март 1 неделя	
21	Акробатические упражнения	1	Март 2 неделя	
22	Подвижные игры	2	Март 3 неделя Март 4 неделя	
23	Различные игровые комбинации	3	Апрель 1 неделя Апрель 2 неделя Апрель 3 неделя	
24	Учебные игры	3	Апрель 4 неделя Май 1 неделя Май 2 неделя	
25	Судейство тренировочной игры	1	Май 3 неделя	
26	Выполнение тестовых заданий	1	Май 4 неделя	

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

№	Средство обучения (допускается подробная характеристика)	Количество на группу	Степень использования (%)
1	Мячи футбольные	12	70
2	Фишки	30	30
3	скакалки	12	10
4	маты	12	10
5	свисток	1	100
6	Манишки	12	30
7	Ворота	2	80
8	Спортивный зал	1	50
9	Футбольное поле	1	50

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий необходимую педагогическую и спортивную подготовку, без предъявления требований к стажу и категории.

7. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы

Контрольно-измерительный материал

Нормативные требования

для учащихся

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общая подготовленность				
Бег 30 м., с.	11	5.9	5.7	5.5
	12	5.7	5.5	5.3
	13	5.5	5.3	5.1
	14	5.3	5.1	4.9
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	11	12.2	12.0	11.6
	12	12.0	11.7	11.4
	13	11.6	11.4	10.9
	14	11.2	10.9	10.5
Челночный бег 104 м. с.	11	42.0	39.0	37.0
	12	40.0	38.0	35.0
	13	36.0	34.0	31.0
	14	32.0	30.0	28.0
Прыжок в длину с места, см.	11	155	165	175
	12	155	170	180
	13	165	175	185
	14	170	180	190
Специальная подготовленность				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	10	12	13
	12	10	13	15
	13	15	18	20
	14	20	23	25
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	11	7.2	6.9	6.5
	12	6.6	6.4	6.2
	13	6.4	6.2	6.0
	14	6.3	6.1	5.9

8. Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Календарный план воспитательной работы

В данном объединении занимаются дети 9 – 13 лет. Обучающиеся осваивают разные элементы игры в футбол.

Цель программы: воспитание физически развитых и морально устойчивых патриотов своей Родины.

Некоторые мероприятия проводятся совместно родителями

№ п/п	Тема мероприятия	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	Здоровый образ жизни	Воспитание у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и к собственному здоровью	сентябрь	
2	Просмотр фильма о знаменитых футболистах	Воспитание интереса к игре футбол	ноябрь	
3	За чашкой чая, чаепитие ко дню защитников отечества (совместно с родителями)	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма и любви к Родине	февраль	
4	Игра в футбол в формировании личности юноши	Воспитание у обучающихся чувства коллективизма и ответственности перед товарищами	апрель	

9. Список литературы

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С.Левин, К.В. Еременко. М.:Советский спорт, 2010.-96с.
2. Андреев С.Л. Футбол- твоя игра. -М.: Просвещение, 2005. -144с.
3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.- Луганск: Знание, 2006.-276с.
4. Филин В.П.,Фомин И.А. Основы юношеского спорта.-М.: ФиС, 1980.-255с
5. Мутко В.Л.,Андреев С.Н., Алиев Э. Г. Миниф40утбол- игра для всех- М. Советский спорт, 2008.-264 стр.
6. Тюленьков С.Ю.,Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.-М.: Терра-Спорт, 2006.-86 стр.(Библиотека тренера)