

Приложение 3
к дополнительной
общеобразовательной программе
МБОУ СОШ № 20

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 20
Чкаловский район, ул. Инженерная, 44, 8(343) 258 10 30

Принят
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2021 г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 20
С.Н. Сомов
Приказ № 138-о от 30.08.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Футбол»
Направленность: спортивная
Возраст: 9-12 лет
(3-5 классы)
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шумова Т.Е., учитель физической культуры

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.....	9
4. Методическое обеспечение.....	10

1. Пояснительная записка

Направленность программы: образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Наше образовательное учреждение, МБОУ СОШ № 20 стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности.

Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Устав МБОУ СОШ № 20.

Актуальность. Программа физического воспитания по футболу направлена на улучшение здоровья обучающихся и на этой основе обеспечивает нормальное физическое развитие растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цель: организация свободного времени обучающихся с целью удовлетворения их стремления к занятиям спортом, всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи:

1. Приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в том числе футбола.
2. Формирование компетенции здоровьесбережения в сфере физического развития обучающихся.
3. Развитие самосовершенствование в технике владения мячом и тактических приёмах игры.

Отличительные особенности. Обучение умениям использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

Адресат программы. Возраст обучающихся 9-12 лет.

Уровень: базовый.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество учебных занятий за 1 год -153 часа. Максимальное число часов в неделю – 4,5.

Курс дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» рассчитан для обучающихся 3-5 классов.

Курс	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Футбол	2 раза в неделю	4,5	153

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по футболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Планируемые результаты

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола, о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения.

Система оценки достижения планируемых результатов

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы, контрольные точки.

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упра жнен ие	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упра жнен ие	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

2. Учебно-тематический план

№	Наименование тем, разделов	Теория	Практик а	Количество о часов	Форма аттестации и контроля
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	3	4	Тестирование
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	2	28	30	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	2	13	15	Наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	2	26	28	Наблюдение
6.	Специальная физическая	2	27	29	Наблюдение

	подготовка				
7.	Игровая подготовка	2	31	33	Соревнование
8	Инструкторская и судейская практика	4	5	9	Соревнование
9.	Соревнования	1	1	2	Соревнование
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	1	2	Тестирование
	ИТОГО:	18	135	153	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Тема занятия	Кол-во часов по программе	Форма контроля/ аттестации
1-4	Сентябрь	Групповая	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	4	Беседа
5-8	Сентябрь	Групповая	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	4	Наблюдение
9-13	Сентябрь	Групповая	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	5	Наблюдение
14-21	Октябрь	Групповая	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	8	Наблюдение
22-29	Октябрь	Групповая	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	8	Наблюдение
30-37	Ноябрь	Групповая	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	8	Наблюдение
38-47	Ноябрь	Групповая	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	10	Наблюдение
48-50	Декабрь	Групповая	Остановка мяча бедром и лбом.	3	Наблюдение
51-55	Декабрь	Групповая	Элементы акробатики. Учебная игра.	5	Наблюдение
56-60	Декабрь	Групповая	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	5	Наблюдение
61-63	Декабрь	Групповая	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	3	Наблюдение

64-67	Январь		Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	3	Наблюдение
68-70	Январь	Групповая	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	3	Наблюдение
70-74	Январь	Групповая	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	5	Наблюдение
75-79	Январь	Групповая	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	5	Наблюдение
80-84	Февраль	Групповая	Техника игры вратаря. Эстафеты. Учебная игра.	5	Наблюдение
85-89	Февраль	Групповая	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	5	Наблюдение
90-94	Февраль	Групповая	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	5	Наблюдение
95-100	Февраль	Групповая	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	6	Наблюдение
101-108	Март	Групповая	Групповые действия в защите и в нападении. Сдача нормативов. Учебная игра	8	Контрольное задание
109-112	Март	Групповая	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	4	Наблюдение
113-115	Март	Групповая	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	3	Наблюдение
116-118	Март	Групповая	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	3	Наблюдение

119-122	Апрель	Групповая	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	4	Наблюдение
123-126	Апрель	Групповая	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4	Наблюдение
127-130	Апрель	Групповая	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	4	Наблюдение
131-136	Апрель	Групповая	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	6	Наблюдение
137-140	Апрель	Групповая	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4	Наблюдение
141-142	Апрель	Групповая	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение
143-146	Май	Групповая	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	4	Наблюдение
147-149	Май	Групповая	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3	Наблюдение
150-151	Май	Групповая	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Наблюдение

152-153	Май	Групповая	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	Наблюдение
			Итого:	153	

3.Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

- 1.1. Теория: Слово о футболе, его роли.
- 1.2. Практика: Комплексное выполнение физических упражнений.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

- 2.1. Теория: Сообщение о технике безопасности, запись в журнале по ТБ.

3. Техническая подготовка.

- 3.1. Теория: Информирование о различных способах перемещения.
- 3.2. Практика: Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

- 4.1. Теория: Значение тактики в игре футбол. Виды тактических приёмов.
- 4.2. Практика: Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

- 5.1. Теория: Влияние физических упражнений на организм человека.
- 5.2. Практика: Гимнастические упражнения.
- 5.3. Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

- 6.1. Теория: Роль общей и специальной физической подготовки.
- 6.2. Практика: Упражнения по специальной физической подготовке.
- 6.3. Практика: Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

- 7.1. Теория: Игровые техники игры в футбол.
- 7.2. Практика: Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

- 8.1. Теория: Методики обучения игры в футбол.
- 8.2. Теория: Правила соревнований, их организация и проведение.
- 8.3. Практика: Практические занятия по технике защиты. Практические занятия по тактике защиты.
- 8.4. Практика: Индивидуальные, групповые, командные действия при игре в футбол.

9. Соревнования.

- 9.1. Теория: Виды учебных игр и соревнований.
- 9.2. Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

- 10.1. Теория: Знание тактик игры в футбол, основных позиций.
- 10.2. Практика: Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

4. Методическое обеспечение

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по футболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Регламент проведения игр по футболу различных уровней.

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по футболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, теоретическими пособиями для обучения.

1. Скамейки гимнастические;
2. маты гимнастические;
3. стенка гимнастическая;
4. перекладина навесная;
5. палки и обручи гимнастические;
6. скакалки;
7. мячи набивные;
8. ворота футбольные;
9. мячи футбольные.

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы

Список литературы для педагога:

1. Программа Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011.
6. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2016.

Список литературы для обучающегося:

1. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2019.
2. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2018.
3. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 200610. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022