

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАОУ СОШ №4
г. Сосновоборска

Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №4
г. Сосновоборска
Л. М. Пестова
Приказ № 01-13-11 от «31» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст учащихся: 9-11 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Куницын Артем Евгеньевич

Сосновоборск
2022

Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

На занятиях решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и

тактике, правил игры в футбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учётом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 9-15 лет. Наполняемость групп: 15-20 человек.

Группа может состоять из учащихся разных возрастов. Прием детей осуществляется без специальных условий.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 2 года обучения: 288 часов. 36 учебных недель в год.

Режим занятий

1 год – 144 часа из расчета 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год – 144 часа из расчета 2 раза в неделю по 2 часа.

Программой предусматриваются групповые занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Учебный план

Первый год обучения:

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
1	Введение, техника безопасности.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	26	26
3	Специальная физическая подготовка	-	46	46
4	Техническая и тактическая подготовка	10	54	64
5	Правила игры	6	-	6
	Итого:	18	126	144

Второй год обучения:

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
1	Введение, техника безопасности.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	24	24
3	Специальная физическая подготовка	-	40	40
4	Техническая и тактическая подготовка	6	60	66
5	Психологическая подготовка	8	-	8

6	Правила игры	4	-	4
	Итого:	20	124	144

Содержание программы

1 год обучения.

1.Техника безопасности. Введение: Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе.

2.Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажёрах, спортивные игры.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СПФ в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

4.Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов. Анализ тактических действий футбольных команд.

Практика: Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча. Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с

мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам(с уменьшенным составом команд).

5.Правила игры.

Терминология в футболе. Правила игры.

2 год обучения.

1.Техника безопасности. Введение: Техника безопасности. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

2.Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно – мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

4.Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полуполета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря – ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание,

выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1; 3 : 2; 3:3; 2 :1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите – индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

5. Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Достижения оптимального боевого состояния перед соревнованиями. Сохранение оптимального боевого состояния во время соревнований.

6. Правила игры.

Правила игры в футбол. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

Планируемые результаты

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	1 сентября 2022 г.	31 мая 2023 г.	36	72	144		19.12.2022 г. – 28.12.2022 г. 22.05.2023 г. – 31.05.2023 г.
2	2	1 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	72	144		18.12.2023 г. – 27.12.2023 г. 20.05.2024 г. – 29.05.2024 г.

Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы необходим спортивный зал 9x18 м в зимнее время, и футбольное поле 30x60м в летнее время.

- Мячи футбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Футбольные ворота (для мини-футбола);
- Сетки для футбольных ворот;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Стойки для обводки;
- Конусы;
- Фишки;
- Свисток судейский;
- Секундомер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по футболу (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;

- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в футбол»;
- Видеозаписи выступлений учащихся и спортсменов;
- «Правила судейства в футболе»;

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

Формы аттестации и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городском турнире по футболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, городского и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: практический, наглядный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; упражнения.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия.

Вводная часть: ОРУ, разминка с мячом.

Основная часть: игра с мячом, эстафеты с мячом, подвижные игры.

Заключительная часть: малоподвижные игры, релаксация, задание на дом.

Список используемой литературы

1. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд. испр. доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
2. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.: Советский спорт, 1999
3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе. Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
4. Футбол: Правила игры. - М.: Физкультура и спорт, 2003
5. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся/ Программы общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2011
6. Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М. 2001
7. Спортивные игры. Под ред. А. Комарова и В. Хомутского. М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011