Дубовской Валерий Николаевич

Подписано цифровой подписью:
Дубовской Валерий Николаевич
Дата: 2021.07.02 12:51:44 +05'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРИДАННИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОУФИМСКИЙ ОКРУГ

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол №10 от 02.07.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «Приданниковская СОШ»
приказ № 68 от 02.07.2021 г.
_____Дубовской В.Н.
(подпись руководителя образовательной организации)

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«Футбол»
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Приданниковская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования Красноуфимский округ
Возраст обучающихся 9-10 лет
Срок обучения 1 год

Автор-составитель:
Некрасов Сергей Николаевич,
учитель физической культуры

д. Приданниково,
2021

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкулътурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствованиеребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Модифицированная образовательная программа «Подвижные игры на основе футбола» составлена на основе типовой программы учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении Приданниковская СОШ, муниципальное образование Красноуфимский округ.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказом Министерство просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (в качестве методических рекомендаций);
- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов

личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола,а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Адресат Программа дополнительного образования «Футбол» предназначена для обучающихся 3-4 классов.

Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. 1 раза в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале или на стадионе школы. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Выпускник с сформированными собственными установками на здоровый образ жизни, имеющий потребность и мотивацию на самостоятельные занятия спортивнойдеятельностью.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности при организации занятий.	1
2	История развития футбола.	1
3	Передачи мяча.	7
4	Остановка мяча.	5
5	Удары по мячу.	7
6	Прием мяча.	4
7	Игры и соревнования.	9
8	Всего	34

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончаниизанятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. СФП: Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
5. Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Игра один на один в нападении и защите.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».
8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебно – тематическое планирование

№ урока	Тема
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра «Кто быстрее с мячом?»
2.	Упражнения для развития гибкости. Удары по неподвижному мячу внутренней

	стороной стопы. История развития футбола в мире. Игра «Попади ворота»
3.	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. Игра «Точная остановка».
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра «Возьми линию».
5.	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с мячом.
6.	Дриблинг с мячом в парах. Передачи мяча на месте «сильной (слабой)» ногой. Игра «Набери 50» вместе.
7.	Передачи мяча в парах, тройка. История развития футбола в СССР и России. Игра «Перехвати мяч».
8.	Удар по мячу на силу. Игра «Кто Быстрее человек или мяч ?»
9.	Перемещения по площадке. Игровое поле (середина, фланги, штрафная). Игра «Займи место командами».
10.	Правила игры в футбол. Учебная игра 2 на 2.
11.	Остановка мяча под стопу. Игра «Перебей через скамейку».
12.	Прием и «чеканка» мячом «колено- стопа», стопа колено. Игра «Чеканка с заданием».
13.	Обще развивающие упражнения с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу».
14.	Ведение мяча к углам и в центр, остановка и разворот. Учебная игра 4 на 4.
15.	Следование за передачей мяча. Попадание мячом в конус. Игра «Боулинг по футбольному».
16.	Остановка мяча стопой в движении. Остановка мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча между конусами.
17.	Передачи мяча после смены мест. Игра в «Квадрат».
18.	Проход с мячом через препятствия (скамейка, стул, крутящаяся скакалка и другие). Свободная игра 5 на 5.
19.	Игра в стенку, прием и передача в одно касание. Игра «набери 15 передач».
20.	Передачи мяча в движении. Игра «Перехвати мяч».
21.	Удары по воротам. Игра «Бей только с навеса».
22.	Упражнения для развития координации движений. Бег с заданием. Игра «Пройди защитника».
23.	Выход на передачу (открывание). Согласованные действия в нападении.
24.	Перехват мяча, организация простых атакующих действий. Игра «Салки парами»
25.	Отбор мяча. Прием и «чеканка» мячом «колено- стопа», стопа колено. Игра «Чеканка с заданием».
26.	Удары по в движении (после легкого наката). Игра «Попади в цель».
27.	Передачи мяча в парах через конусы. Игра «Салки с мячом».
28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра «Возьми линию».
29.	Передачи мяча после ведения. Эстафеты с мячами.
30.	Свободная игра 7х7 на поле 30 метров на 60 метров.
31.	Перемещения по площадке, смена мест. Соревнование «Лига».
32.	Жонглирование мячом с заданием. Игра «Зеркало»
33.	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (обводка, конусов, «чеканка» мяча, удар на дальность.)
34.	Соревнования между командами

Календарный учебный график на 2021 - 2022 учебный год

Приложение 1

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»

Описание кадровых условий реализации дополнительной общеобразовательной программы «Подвижные игры на основе футбола» в системе непрерывного профессионального развития и повышения квалификации педагогических работников МАОУ «Приданниковская СОШ»

*Педагоги дополнительного образования являются внутренними совместителями.

Ф.И.О., должность, педагогический стаж, квалификационная категория	Полное название организации, проводившей курсовую подготовку, название программы курсов (если есть, то учебный модуль), количество часов, сроки проведения курсов
Некрасов Сергей Николаевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.	ГАОУ ДПО СО "ИРО" ДПП «Современные подходы в реализации учебного предмета «Физическая культура» в условиях ФГОС основного общего и среднего общего образования» (40 час.), 2020 год "Организатор массового футбола" (Тренерская лицензия Е-РФС) (05.2021)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОО. Спортивный инвентарь: футбольные мячи - 10 штук; набивные мячи - 5 штук; гимнастические скакалки для прыжков 10 штук; гимнастические маты - 10 штук; баскетбольные мячи - 5 штук теннисные мячи -10 штук; Спортивные снаряды: гимнастические скамейки –5 штук; гимнастическая стенка – 2 пролета.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования

Способы проверки знаний и умений:

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

- Входной контроль проводится в форме анкетирования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.
- Текущий контроль за усвоением знаний, умений проводится в течение всего периода. Используются такие методы, как наблюдение, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.
- Итоговый контроль проводится в конце года в виде тестирования или соревнований.

Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В итоге реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать:**

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу;
- жесты футбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

Должны уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты футбольного судьи;

Контрольные упражнения

Общая физическая подготовка.	
Челночный бег 3х10 метров.	8.6 секунд.
Прыжок в длину с места.	155 сантиметров.
Сгибании разгибание рук в упоре лежа.	20 раз.
Специальная физическая подготовка.	
Обводка 5 конусов.	25 секунд.

Жонглирование мяча.	10 раз.
Удар на дальность.	15 метров.

Список литературы используемой педагогом

1. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол» / сост.: Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с.
2. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгрод: РА «Квартал», 2012-256 стр.
3. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2010 – 111 стр.
4. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8—10 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2007. — 112 с.
5. Школа испанского футбола: [перевод с испанского Кочетковой Е.]. — Москва: Эксмо, 2015. — 192 с. — (Спорт. Лучший мировой опыт