МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОКОЛОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического Совета
протокол № 1 «31» 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Соколовская СОШ №4»
Шледевиц И.Г._____
приказ № 126 от 31.08.23

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности**
**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации 1 год
Уровень программы: ознакомительный

Автор:
Педагог дополнительного образования
Внукова Елена Александровна

с. Соколовка. 2023 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 497 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

***Нормативно-правовая база программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно правовых документов:**

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет спортивную направленность, разработана для обучающихся 7-17лет, направлена на расширение знаний обучающихся о физической культуре.

Программа по функциональному предназначению является *спортивно-оздоровительной*, по форме организации — *секционной,* по времени реализации — *годичной.*

**Уровень программы** Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне.

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по футболу.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей. Реализация программы предусматривает проведение комплексные занятие подвижным видом спорта футбол.

**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. 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 в футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Целевая аудитория программы, условия приема учащихся**

Программа предназначена для обучающихся 1-11 классов (7-17 лет). Формируется разновозрастная группа, численностью до 12 человек. Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений у ребенка.

**Возрастные и психологические особенности учащихся**

Программа рассчитана на детей 7-17лет. Данный возраст характеризуется необходимостью вхождения ребёнка в новый для него мир спорта со сменой ведущего вида деятельности. Приоритетом образования является развитие и формирование позитивного отношения к активному спорту, и укреплению здоровья.

**Учет половозрастных особенностей набора:** в программу принимаются юноши и девушки подходящие по возрастным особенностям программы и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Особенности организации образовательного процесса**

Большинство занятий связано с практическим овладением умений упражняться с волейбольным мячом.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком, соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 -14).

Примечание: занятия проводятся в спортивном зале.

**Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов: 34 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю в двух группах:

младшая группа (1 занятие 60 минут с перерывом на отдых 10 минут) и старшая группа (1 занятие 60 минут с перерывом на отдых 10 минут)

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности подростка.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- освоить технику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Ожидаемые результаты обучения**

**Предметные результаты:** знать

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
- спортивной одежде;
- правила игры в футбол;

- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики футбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Метапредметные:**

- – Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- – укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- – применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- – снижение количества правонарушений среди подростков.

**Личностные:**

- трудолюбие;
- добросовестность
- избавление от скованности и сжатости, что дает возможность чувствовать себя уютно во всех сферах деятельности

**Формы подведения итогов**

Способом проверки результата обучения являются систематическое наблюдение за учащимися во время практической части занятий, собеседование, устный опрос, выполнение практического задания, тестирование и анкетирование.

**Формы аттестации**

Результаты образовательной деятельности по программе «Футбол» отслеживаются путем проведения итоговой аттестации. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года в виде итогового практического зачета по выполнению игровых моментов. По итогам выполнения которого обучающиеся достигают определенный уровень усвоения знаний и умений в рамках программы.

Уровни усвоения:

Базовый 0-50% Средний 51-88% Высокий 89-100%

Результаты аттестации оформляются протоколом (Приложение 1).

**Организационные и образовательные мероприятия программы:**

- подготовка помещения и инвентаря к занятиям;
- проведение организационных занятий;
- использование различных методов обучения

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | |
|---|---|---|
| 1 | Количество учебных недель | 34 |
| 2 | в первом полугодии | 15 |
| 3 | во втором полугодии | 19 |
| 4 | Начало учебного года (планируемая дата начала занятий) | 04.09.2023 |
| 5 | Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий) | 27.05.2024 |
| 6 | Количество учебных часов одного учащегося в неделю | 1 |
| 7 | Количество учебных часов на одного учащегося в год | 34 |
| 8 | Форма организации образовательного процесса | очно |

## 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 2 | 2 | - |
| 2. | Освоение техники | 2 | - | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | передвижений | | | |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 10 | - | 10 |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 8 | - | 8 |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 4 | - | 4 |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 2 | - | 2 |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 3 | 1 | 3 |
| 9. | Итоговая аттестация. Сдача нормативов. | 1 | | 1 |
| | ИТОГО: | 34 | 5 | 34 |

## 4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1.Основы знаний (2 часа)**

Правила игры в футбол. Организация и судейство соревнований по футболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.

**2.Освоение техникой передвижений (2 часа)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами , лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.

**3. Освоение техники приемов и передач мяча (10 часов)**

Передачи ногами на месте и после перемещений. Передачи во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.

**4. Освоение техники подачи мяча и приема подач (8 часов)**

Пряма из-за лицевой линии, прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.

**5.Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий (4 часа)**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны . Блокирование нападающего удара страховка.

**6.Овладение тактикой игры в нападении(2 часа)**

Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков, Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

**7.Овладение тактикой игры в защите (2 часа)**

Выбор способа приема мяча, система игры в защите «углом вперед».

**8.Овладение организаторскими способностями (3 часа)**

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

**9. Итоговая аттестация. Сдача нормативов (1 час)**

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий по программе используется спортивный зал.

- Материально техническое обеспечение
- спортивный зал
- тренажерный зал
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные.

## 6. КОНТРОЛЬНО ИЗМРИТЕЛЬНЫЙ МЕТЕРИАЛ

### Сдача нормативов

| №п/п | задание |
|---|---|
| **1** | Бег 30 м. Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий |
| **2** | Бег 30 м (5х6) На расстоянии 6 м. чертятся 2 линии. По сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. 5 раз |
| **3** | Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего до него следа. Из 3-х попыток учитывается лучший результат |
| **4** | Прыжок вверх с места толчком 2-х ног. Измеряется высота подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Из трёх попыток учитывается лучший результат. |
| **5** | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места.<br>Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта. Из 3-х попыток учитывается лучший результат. |
| **6** | Верхняя прямая подача в пределах площадки на точность (из 5 подач кол-во раз). Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённый участок площадки – зоны 4-5, 1-2, 6. Даётся 5 попыток |
| **7** | Верхняя передача через сетку на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: зона 4, зона 1, зона 6.<br>Даётся 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения. |
| **8** | Выполняется подача на зону, где расположен испытуемый. Даётся 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения |
| **9** | Нападающий удар на точность. Испытуемый должен качественно выполнить нападающий удар. Даётся 5 попыток в каждую зону. |

## 7.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Для педагога:**

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
5. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Для обучающихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

## 8. Календарно-тематический план

| № | Содержание занятий | Дата проведения занятий | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | всего |
| 1 | ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема | | | | |
| 2 | Техника передвижений футболиста. | | | | |
| 3 | Удары по мячу головой с места | | | | |
| 4 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы | | | | |
| 5 | Ведение внешней и внутренней частями подъема | | | | |
| 6 | Передачи мяча внутренней стороной стопы | | | | |
| 7 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | | | | |
| 8 | Остановка подошвой и передачи мяча после остановки | | | | |
| 9 | Ведение мяча с изменением направление движения. | | | | |
| 10 | Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам. | | | | |
| 11 | Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. | | | | |
| 12 | Челночный бег с ведением мяча 5х10м | | | | |
| 13 | Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам | | | | |
| 14 | Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем. | | | | |
| 15 | Ведение мяча между стоек. | | | | |
| 16 | Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч | | | | |
| 17 | Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». | | | | |
| 18 | Взаимодействие защитника и вратаря | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. | | | | |
| 20 | Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. | | | | |
| 21 | Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения | | | | |
| 22 | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. | | | | |
| 23 | Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру. | | | | |
| 24 | Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. | | | | |
| 25 | Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м. | | | | |
| 26 | Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы | | | | |
| 27 | Персональная опека и комбинированная оборона. | | | | |
| 28 | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. | | | | |
| 29 | Удары по мячу головой на месте на точность | | | | |
| 30 | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку | | | | |
| 31 | Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией | | | | |
| 32 | Групповые действия защитников | | | | |
| 33 | Зонная защита игроков | | | | |
| 34 | Удары по мячу после ведения на точность в цель | | | | |
| 35 | Передачи мяча в парах в движении | | | | |
| 36 | Передачи мяча в тройках в движении | | | | |
| 38 | Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника | | | | |
| 39 | Взаимодействие игроков и вратаря в защите. | | | | |
| 40 | Игра вратаря и защитников в обороне | | | | |
| 41 | Остановка опускающегося мяча с | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | поворотом на 90º | | | | |
| 42 | Ведение мяча между движущихся партнеров | | | | |
| 43 | Скоростно-силовая подготовка футболиста.Челночный бег | | | | |
| 44 | Личная защита игрока | | | | |
| 45 | ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу. | | | | |
| 46 | Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе) | | | | |
| 47 | Атака со сменой мест через центр | | | | |
| 48 | Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения | | | | |
| 49 | Комбинированное построение защиты | | | | |
| 50 | Удары по мячу с полулета | | | | |
| 51 | Передачи мяча в заданный коридор. | | | | |
| 52 | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. | | | | |
| 53 | Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. | | | | |
| 54 | Остановка опускающегося мяча бедром и грудью. | | | | |
| 55 | Атака со сменой мест и без смены мест флангом | | | | |
| 56 | Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. | | | | |
| 57 | Тактические действия в нападении на своем игровом месте | | | | |
| 58 | Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м. | | | | |
| 59 | Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние | | | | |
| 60 | Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 61 | Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. | | | | |
| 62 | Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1. | | | | |
| 63 | Подстраховка и помощь партнеру. | | | | |
| 64 | Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. | | | | |
| 65 | Нападение быстрым прорывом | | | | |
| 66 | Передачи мяча касанием без остановки на месте | | | | |
| 67 | Передачи мяча без остановки в движении | | | | |
| 68 | Передачи мяча на точность на месте в парах | | | | |
| | **Итого: 68 часов** | | | | 68 |

## 9. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Протокол

результатов итогового тестирования

| №/п | ФИ | класс | максимальный балл | набранное количество баллов | процент выполнения | уровень |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |