

Муниципальное учреждение «Управление образования» местной администрации
Эльбрусского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Тырныауза
Эльбрусского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
МОУ «СОШ № 3» г. Тырныауза
Протокол от 18.08.2023 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 3» г. Тырныауза
Хутуева Л.Ш.

Приказ от 18.08.2023 г. № 19

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированный
Адресат: от 10 до 13 лет
Срок реализации: 1 год, 72 ч.
Форма обучения: очная

Автор - составитель:
Сурков Роман Александрович
педагог дополнительного образования

г.п. Тырныауз
2023 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно - правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе и с учётом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Национальный проект «Образование».

3. Конвенция ООН о правах ребенка.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

11. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

12. Методическое Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. № 22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

13. Постановление Местной администрации Эльбрусского муниципального района от 17.08.2021 г. № 250 «Об утверждении Положения о

персонифицированном дополнительном образовании детей в Эльбрусском муниципальном районе».

14. Устав МОУ «СОШ № 3» г.Тырныауза.

15. Иные локальные акты МОУ «СОШ № 3» г.Тырныауза.

Актуальность программы

Данная программа реализуется в рамках проекта «Успех каждого ребёнка».

Программа актуальна, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия спортом имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Футбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков. Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность

Футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объём статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в футболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших

результатов в освоении игры в футбол.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности футболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Адресат программы - учащиеся от 10 до 13 лет.

Уровень программы – базовый.

Вид программы - модифицированный. Программа, взята у педагога дополнительного образования Пелипенко В.Г. В неё внесены следующие изменения:

- ✓ в объёме материала
- ✓ в отборе тем
- ✓ в порядке их изучения
- ✓ в распределении часов с учётом особенностей набора организации
- ✓ воспитания и развития детей в соответствии с жизненным и

практическим опытом педагога, его позицией и собственным видением предмета, не затрагивая основ и принципиальных аспектов образовательного процесса

Объём программы – 72 часа.

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ч. Академический час- 40минут.

Наполняемость групп – 22 - 25 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы обучающихся постоянный.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий футболом.

Задачи программы

Личностные:

- воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- выработать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Метапредметные:

- развить двигательные способности детей;

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать настойчивость, терпение, аккуратность;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- сформировать умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- сформировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий.

Предметные:

- освоить технику игры в футбол;
- познакомить с правилами игры и судейства;
- изучить основы физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

**1.3. Содержание программы
Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	22	2	20	Сдача нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	учебно-тренировочная игра
4	Техническая подготовка	16	2	14	учебно-тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	10	2	8	учебно-тренировочная игра
6	Интегральная подготовка	10	-	10	учебно-тренировочная игра
7	Контрольно-проверочные мероприятия	2	-	2	КН по СФП
	Всего	72	10	62	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола - **2 ч.**

2. Общая физическая подготовка - 22 ч.

Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся - 2 ч.

Практика. Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса,

упражнения для туловища, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости - 20 ч.

3. Специальная физическая подготовка - 10 ч.

Теория. Влияние специальных упражнений на организм занимающихся - 2 ч.

Практика. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: падения, броски, перекаты, кувырки, стойки, мосты, упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх) - 8 ч.

4. Техническая подготовка - 16 ч.

Теория. Теория технической подготовки - 2 ч.

Практика. Подводящие упражнения. Техника защиты - 14 ч.

5.Тактическая подготовка - 10 ч.

Теория. Теория тактики игры - 2 ч.

Практика. Индивидуальные тактические действия при передачах. Индивидуальные тактические действия при подачах. Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке - 8 ч.

6. Интегральная подготовка - 10 ч.

Практика. Упражнения по технике в виде игры «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель». Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите - 10 ч.

7. Контрольно-проверочные мероприятия.

Практика. Контрольное занятие в форме зачёта - 2 ч.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

у учащихся будут/будет:

- выработаны потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитано чувство ответственности за себя;
- закреплены нравственные и волевые качества: воля, смелость, активность.

Метапредметные

у учащихся будут/будет:

- развиты двигательные способности;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- развиты необходимые физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);

- сформированы умения самостоятельно планировать свою деятельность;
- сформированы умения осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;

Предметные

учащиеся:

- освоят технику игры в футбол;
- познакомятся с правилами игры и судейством;
- изучат основы физиологии и гигиены;
- будут знакомы с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год	1.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	72	2 раз в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам, раздевалки, тренерская, комната для хранения инвентаря и специального оборудования.

Материально-техническое обеспечение:

Футбольные мячи – 15 шт.

Футбольные ворота – 2 шт.

Конусы – 12 шт.

Скакалки – 2 шт.

Гимнастические скамейки

Маты

Гимнастическая стенка

Свисток

Часы

Информационное обеспечение:

- проектор

- компьютер

- экран

Интернет источники: sportsmena.ru

Кадровое обеспечение: реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, а также прошедшими курсы повышения квалификации по профилю деятельности

Формы аттестации

На протяжении всего периода обучения отслеживается результативность программы. Для оценки знаний обучающихся используются: входной контроль, текущий контроль и итоговый контроль.

При наборе учащихся, проводится входной контроль с помощью *собеседования и сдачи нормативов*, для фиксации начальной физической подготовки

Текущий контроль - это систематическая проверка учебных достижений на каждом занятии обучающихся, проводимая в течение учебного года. Текущий

контроль может проводиться в форме: *наблюдения, сдачи контрольных нормативов, учебно-тренировочной игры.*

Итоговый контроль - умения и навыки обучающихся демонстрируются через сдачу *контрольных нормативов по СФП и соревнований.*

Оценочные материалы

Опросники, контрольные нормативы по СФП, контрольные нормативы, результаты участия в соревнованиях.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел (тема) учебного плана	Методы и приёмы	Форма занятия	Методические пособия, ЭОР	Формы контроля
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный	Беседа, рассказ,	Правила футбола bookmaker-ratings.ru	Устный опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный	Выполнение упражнений общей физ. подготовки	Техника футбола football-match24.com	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно иллюстративный метод	Тренинг – игра, отработка приёмов	Нормативы cyberpedia.su	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
4	Техническая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно иллюстративный метод	Тренинг – игра, отработка приёмов	Физ. подготовка для игры в футбол footballtrainer.ru	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
5	Тактическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно иллюстративный метод	Тренинг – игра, отработка приёмов	Наглядные видео (удары по воротам, жонглирование) football-esthete.ru	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов

6	Интегральная подготовка	практический, репродуктивный	Тренинг – игра, отработка приёмов	Тактика нападения, тактика защиты online-bookmakers.com	Игра - испытание
7	Контрольно-проверочные мероприятия	Практический, репродуктивный	Тренинг – игра	Подготовка к соревнованиям ru.wikihow.com	Контрольное занятие в форме зачёта.
				RebenokVsporte.ru	

Список литературы

Литература для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Футбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 2010.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 2008.

Литература для обучающихся

1. Официальные футбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Спорт в школе «Футбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
4. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами футбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаяева. – М.; Проспект, 2018

Интернет-ресурсы:

1. football-match24.com
2. metaratings.ru
3. sportsmena.ru