

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Светогорска»

ПРИНЯТА:

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 29.08.24 г.

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 01/0258 от 29.08.2024 г.

Директор школы



В.В. Кокоткина

Дополнительная общеразвивающая программа
(физкультурно – спортивной направленности)
«Футбол»

срок реализации программы: 1 год

программу разработал: Еленский Д.А.,
учитель физической культуры

г. Светогорск
2024 г.

Пояснительная записка

Нормативно — правовая база конструирования программы

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 21.07.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно – эпидемиологическими правилами (СанПиН 2.4.2.2821-10) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача РФ №81 от 24.12.2015);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Цели и задачи

Цель:

- оздоровление, физическое и психологическое развития школьников на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством занятий и футболом;
- Создание условий для развития физических и личностных качеств,

Создание условий для развития физических качеств, личности качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- 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.

Оздоровительные

- развить координацию движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- 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;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Актуальность программы

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила это увлекательный игры покоряет многих любителей.

Выбор спортивной игры - футбол - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психологического и физического здоровья детей.

Занятия футболом способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувства товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперников быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и другим действиям, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность разработки программы обусловлена тем что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиление образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения в не учебную физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

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

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей 5-9 классов

Срок реализации программы - 1 год

Учебно-тренировочная нагрузка на группу два раза в неделю по 2 часа, 136 часов в год

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированная, соревновательная.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основные показатели работы секции по футболу выполнения в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в качестве на качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Ожидаемые результаты

к концу 1 года обучения учащихся:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье
- как правильно распределять свою физическую нагрузку
- правила игры в футбол мини футбол
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
- правила проведения соревнований

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для футболистов
- владеть основами технического футбола
- владеть основами судейство в футболе

Могут развивать следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам
- повысится адаптационные возможности организма противостояние условия внешней среды стрессовых характера
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

Календарно-тематическое планирование

| № | Тематика занятий | Количество часов | Форма проведения занятия | Форма контроля |
|----------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------------------|--|
| 1. | Техника безопасности на занятиях. | 4 | Беседа | Вводный, положение о соревнованиях по футболу. |
| 2. | Обучение передаче мяча. | 4 | Показ отдельных | Наблюдения за учебно- |

| | | | | |
|----|--------------------------|---|--|--|
| | | | упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | воспитательным процессом. |
| 3. | Обучение передаче мяча. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно- воспитательным процессом. |
| 4. | Обучение остановке мяча. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. | Наблюдения за учебно- воспитательным процессом. |
| 5. | Обучение остановке мяча. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно- воспитательным процессом. |
| 6. | Обучение передаче мяча. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно- воспитательным процессом. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 7. | Совершенствование навыков остановке мяча. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 8. | Совершенствование навыков передаче мяча. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 9. | Обучение остановки мяча бедром. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 10. | Обучение ударам мяча. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 11. | Совершенствование навыков удара мяча. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | | | действий. Учебная игра | |
| 12. | Обучение удару мяча слета. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 13. | Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 14. | Обучение остановке мяча после отскока. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 15. | Обучение удару мяча головой. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 16. | Совершенствование навыков удара мяча головой. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | | | технических приемов тактических действий. Учебная игра | процессом. |
| 17. | Обучение отбору мяча у соперника. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 18. | Обучение отбору мяча у соперника. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 19. | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 20. | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 21. | Обучение розыгрышу мяча в | 4 | Показ | Наблюдения за |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | стандартных положениях (штрафной). | | отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | учебно-воспитательным процессом. |
| 22. | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 23. | Совершенствование исполнения технических элементов. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 24. | Совершенствование ударов мяча по воротам. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. Учебная игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 25. | Совершенствование ударов мяча по воротам. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | | | Учебная игра | |
| 26. | Учебная игра. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 27. | Учебная игра. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 28. | Учебная игра. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 29. | Учебная игра. | 4 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов тактических действий. | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 30. | Соревнования по мини футболу среди 5-х классов. | 4 | Игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 31. | Соревнования по мини футболу среди 6-х классов. | 4 | Игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |

| | | | | |
|-----|---|----------|------|--|
| | | | | процессом. |
| 32. | Соревнования по мини футболу среди 7-х классов. | 4 | Игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 33. | Соревнования по мини футболу среди 8-х классов. | 4 | Игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| 34. | Товарищеские встречи среди команд победителей 5-6 класс, 7-8 класс. | 4 | Игра | Наблюдения за учебно-воспитательным процессом. |
| | ИТОГО: | 136 час. | | |

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Футбол твоя игра. – М.: Просвещение, 2006..
2. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И, Психология физического воспитания и спорта. М.: АCADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений \ Под ред. О.Е. Лебедева – М.: Гуманит. –изд центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г. Михайлова Н.Н. доп. образование детей: Учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. - М.: Гуманит. –изд центр ВЛАДОС, 2000.
5. Исакова Т.Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. – Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В.И., Соловьева Н.И., Кожин В.И., Резанов А.А. Сборник материалов 1-й Региональный научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». –Ростов-на-дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11х классов общеобразовательной школы, 2004.
8. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2004.