

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ФЕНИКС»

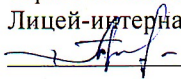
РАССМОТРЕНА

педагогическим советом СОГБОУ
«Смоленский областной
образовательный комплекс –
Лицей-интернат «Феникс»

Протокол № 1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
дополнительному образованию
СОГБОУ «Смоленский областной
образовательный комплекс –
Лицей-интернат «Феникс»

 И.П. Прудникова

Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор СОГБОУ
«Смоленский областной
образовательный комплекс –
Лицей-интернат «Феникс»

 А.П. Панцевич

Приказ № 85 от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Направленность программы: физкультурно-
спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7 -13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Савченков Анатолий Алексеевич,
педагог дополнительного образования

д. Мольгино, 2023

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее - Программа) разработана СОГБОУ «Смоленский областной образовательный комплекс - Лицей-интернат «Феникс» (далее – Учреждение) на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

Направленность Программы.

Настоящая Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Способствует выявлению и развитию спортивного интереса ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала, направлена на физическое развитие и приобщение к здоровому образу жизни.

Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Данная Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся.

Выдающиеся политические деятели, военачальники и писатели, музыканты, ученые видели и видят в футболе не просто отдых и развлечение, но и развитие двигательных качеств, эффективное средство воспитания и развития человека. К числу наиболее в активных социальных функций футбола относится функция педагогическая, развития познавательной активности обучающихся, их самостоятельности в принятии оптимальных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания, ответственности, высокой культуры и дисциплины мыслительной и физической деятельности. Отличаясь доступностью, простотой и привлекательностью, футбол вносит вклад во всестороннее гармоничное развитие человека, независимо от возраста, профессии, спортивной футбольной квалификации. Во всем мире растет понимание того, что школа не может обеспечить знаниями своих учащихся на все случаи жизни. Поэтому центральное место в системе дополнительного образования занимает развитие обучающихся, формированию у них таких качеств личности, которые помогли бы им активно участвовать в последующей учебной и трудовой деятельности. Теоретически и практически обоснована не только целесообразность, но и сама возможность использования футбола в формировании элементов научного стиля мышления творческих способностей, эстетических взглядов, повышение успеваемости детей по всем предметам. Футбол – школа творчества и коммуникации детей. Это уникальный инструмент развития творческого и физического мышления.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в ходе занятий футболом у учащихся:

- достигается физическое совершенствование в зависимости от индивидуальных возможностей и способностей;
- развивается дыхательная система ребенка, улучшается сердечно-сосудистая система, повышается иммунитет и общее состояние здоровья за счет эмоционального напряжения, испытываемого во время игры;
- улучшается глубинное и периферическое зрение, развивается точность и ориентировка в пространстве вследствие постоянного взаимодействия с мячом; развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы, повышается мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц;
- происходят качественные изменения в двигательном аппарате: прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц;
- повышается стрессоустойчивость, самоконтроль, развиваются морально-волевые качества личности.

Новизна и отличительные особенности Программы.

Программа предназначена для обучающихся 7-13 лет, имеющих разные стартовые способности.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.

Вместе с тем, систематические занятия футболом оказывает на организм учащихся всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, способствуют укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяют формировать у учащихся

практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Адресат Программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 7 - 13 лет.

Критерии приема:

- наличие желания;
- сформированный интерес к данной предметной области;
- физическое здоровье обучающегося.

От обучающихся не требуется определенная подготовка, наличие специальных знаний, умений и навыков.

В случае успешного обучения по Программе стартового уровня и изъявлении желания далее обучаться в данном направлении, обучающийся может продолжить свое обучение по программе «Футбол» базового уровня.

Уровень Программы. Объем и срок освоения Программы.

Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне. Срок освоения Программы - 1 год. Общий объем программы составляет 204 часа.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает групповую форму работы с обучающимися.

Формы занятий:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия.

Формы и методы работы.

В процессе обучения используются следующие методы и приемы:

- наглядный метод;
- опытно – практический метод;
- объяснительно - иллюстративный метод - (объяснение, рассказ, замечание, анализ);
- словесный метод - (беседа, лекция);
- метод повторения;
- демонстрационный;
- интерактивные игры;
- метод сравнительного анализа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 204 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Между занятиями установлены 10 - минутные перемены. Недельная нагрузка – 6 часов.

2. Цель и задачи Программы.

Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

3. Содержание Программы.

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

Инструкторская и судейская практика.

Соревнования.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Учебный план

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1		1	Контрольный урок
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	
3.	Техническая подготовка	8	42	50	
4.	Тактическая подготовка	10	46	56	
5.	Общая физическая подготовка	4	34	38	
6.	Специальная физическая подготовка	2	20	22	
7.	Игровая подготовка	2	22	24	
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	
9.	Соревнования		4	4	
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4		4	
Итого		34	170	204	

4. Планируемые результаты.

Обучающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

Узнают об особенностях зарождения, истории футбола.

Узнают о физических качествах и правилах их тестирования.

Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения.

Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей.

Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Условия реализации Программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем квалификации.

Материально-техническое обеспечение:

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;

- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.;
- 13) кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

2. Формы аттестации.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

3. Оценочные материалы.

Диагностическая карта, протоколы промежуточных и итоговых аттестаций.

4. Методический материал.

1. Пособие для начинающих футболистов. Под редакцией В.С. Плескова. - М., 2004.
2. Лаптев А. П. Режим футболистов. – М.: ФиС, 1981.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.

5. Список литературы.

1. Андреев С. Н. Играй в футбол. – М.: Издательство «Поматур», 1999.
2. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. – М.: ФиС, 1962.
3. Апухтин Б. Т. Обманные приемы в футболе. – М.: ФиС, 1969.
4. Гагаева Г. М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1969.
5. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
6. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976
7. Калинин А. П. Игра защитников. – М.: ФиС, 1967.
8. Конов И. И. Игра нападающих. – М.: ФиС, 1967.
9. Куколевский Г. М. Гигиенический режим спортсмена. – М.: ФиС, 1967.
10. Общая психология. Под редакцией Ю. В. Коломенского. - М., 2003.
11. Подготовка молодого футболиста. Под редакцией Яноша Палфан. – М.: ФиС, 1973.
12. Подготовка футболистов. Под редакцией В. И. Козловского. – М.: ФиС, 1977.
13. Пособие для начинающих тренеров. Под редакцией С.Д. Вознесенского. - М., 2003.
14. Симаков В. И. Футбол: простые комбинации. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

15. Симаков В. И. Футбол: комбинации в парах. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Футбол. Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1969.
- Футбол XX века. Под редакцией И. В. Коломенского. – М., 2000.
17. Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. – М.: ФиС, 1970.