

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специализированная школа № 1 им. Д. Карбышева с углубленным изучением
французского языка г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ специализированная школа № 1)

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей спортивно-эстетического
цикла
(Протокол от 02.06. 2022 г. № 06)
Руководитель ШМО
_____ Л.В.Федько

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 21.07.2022 № 325
Директор МБОУ специализированная
школа № 1 _____ Г.П. Скорик

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ В.В. Николаева
21.07.2022 г.

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
МБОУ специализированная школа № 1
(Протокол от 14.07.2022 г. № 12)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Футбол для начинающих**

Направленность - физкультурно-спортивная
Срок реализации программы- 1 год
Вид программы - модифицированная
Уровень - стартовый
Возраст обучающихся-9-10 лет
Условия реализации программы - бюджет
ID номер программы в АИС «Навигатор» -1095
Составитель – Халилов Руслан Айдерович
Должность – учитель физкультуры,
педагог дополнительного образования

г. Феодосия
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Зарница» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ч. 1 ст. 4);
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Приказом Минпросвещения России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 (в действующей редакции);
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
7. Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Уставом и нормативными локальными актами МБОУ специализированной школы №1

Направленность дополнительной образовательной программы- физкультурно-спортивная

Актуальность образовательной программы состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизной заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

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

Задачи:

Обучающие:

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

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.

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.

Условия реализации программы:

Рассчитана на 1 год обучения. Всего 102 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу. Учащиеся на занятии объединяются в 1 возрастную группу независимо от пола, количеством до 20 человек.

Формы и режим занятий: занятия проходят в форме теоретического и практического материала один раз в неделю два часа.

Методы оценки: соревнования, тестирования.

Кадровое обеспечение.

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий среднее-специальное или высшее педагогическое образование.

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия по теории и практике проводятся на школьной площадке МБОУ специализированная школа № 1, который в свою очередь имеет весь необходимый инвентарь и разметку.

Планируемые результаты

В области предметных результатов:

Знать:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни.
2. Историю развития вида спорта «футбол» в школе, стране.
3. Правила игры в футбол.
4. Тактические приемы футбола.

Уметь:

1. Выполнять основные технические приемы футбола.
2. Проводить судейство матча.
3. Проводить разминку футболиста, организовать проведение подвижных игр.

В области метапредметных результатов:

1. Знать нормы поведения на спортивной площадке.
2. Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении задач.
3. Иметь интерес к спортивным мероприятиям.

В области личностных результатов:

1. Позитивно оценивать свои способности и навыки.
2. Быть ориентированным на успех.
3. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

Учебный план

Направленность	Форма и название объединения	Количество групп	Классы	Возраст обучающихся	Количество обучающихся	Часов в неделю	Часов в год
Физкультурно-спортивная	«Футбол»	1	3-4 классы	9-10 лет	20	3	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития футбола	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	Практические занятия:	102
1	Общая физическая подготовка.	В процессе занятий
2	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	102
4	Судейская практика.	На соревнованиях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	102

Содержание программы:

1. Техника безопасности. Введение: Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажёрах, спортивные игры.

3.Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СПФ в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые учувствуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

4.Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов. Анализ тактических действий футбольных команд.

Практика: Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча. Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

5.Правила игры.

Терминология в футболе. Правила игры.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

2022/2023 учебный год начинается 1 сентября 2022 года и заканчивается 26 мая 2023 года

Продолжительность учебного года -34 недели

Периоды учебных занятий и каникул на 2022-2023 учебный год:

I четверть – 1 сентября – 28 октября 2022 года;

II четверть – 7 ноября – 30 декабря 2022 года;

III четверть – 9 января – 17 марта 2023 года;

IV четверть – 27 марта – 26 мая 2023 года.

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы – с 29 октября по 6 ноября 2022 года (9 дней);

Зимние каникулы – с 31 декабря 2022 года по 8 января 2023 года (9 дней);

Весенние каникулы – с 18 марта по 26 марта 2023 года (9 дней).

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

Продолжительность учебной рабочей недели: 5-ти дневная рабочая неделя в 1 – 11-х классах.

Режим работы педагогов, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

Педагогическая деятельность осуществляется согласно расписанию занятий дополнительного образования, утверждённому приказом директора МБОУ специализированная школа № 1 на 2022/2023 учебный год, должностным инструкциям работников.

Занятия дополнительного образования (кружки, секции), индивидуальные и групповые занятия и т.п. организуются в другую для обучающихся смену с предусмотренным временем на обед, но не ранее чем через 0,5 часа после основных занятий

В учебные и каникулярные периоды педагогические работники осуществляют учебную (преподавательскую) и воспитательную работу, в том числе практическую подготовку обучающихся, индивидуальную работу с обучающимися, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую педагогическую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.

3. Организация деятельности и режима занятий:

Организация деятельности и режима занятий в системе дополнительного образования осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2, локальными нормативными актами МБОУ специализированная школа № 1 и регламентируется учебным планом дополнительного образования.

4. Сроки реализации программы дополнительного образования: с 01.09.2022г по 26.05.2023г.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале и на школьной площадке МБОУ специализированная школа № 1, который в свою очередь имеет весь необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением. Теоретические занятия проходят там же, в наличие интерактивная доска и колонки для просмотра обучающих фильмов. Имеются условия для использования дистанционных образовательных технологий, такой процесс обучения, основан на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся.

Список литературы для педагога, учащихся и родителей:

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зацiorский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.