

Управление образования администрации Улуг-Хемского кожууна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Чааты им. К.О. Шактаржыка
Улуг-Хемского района Республики Тыва

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
_____/Дажы-Даваа А.О.
протокол №1
29.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Чааты
_____/Биче-оол С.Д.
Приказ № 180/0
от 29.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Тип программы: Модифицированная
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый, базовый
Срок освоения программы: 2024-2025 уч.год
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Разработал:
Дак Алик Анатолийевич
педагог дополнительного образования

Чааты – 2024

Содержание

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Учебный тематический план	7
Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации/контроля	10
2.3. Оценочные материалы	10
2.4. Методическое обеспечение программы	10
2.5. Условия реализации программы	11
2.6. Воспитательный компонент	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	12
Список литературы для педагогов.....	12
Список литературы для обучающихся	12
Список литературы для родителей	13

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности далее программа «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г. и нормативно-правовыми документами:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

б. Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Новизна ДООП состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Уровень программы – базовый.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа предполагает улучшение у обучающихся глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивает двигательную реакцию на зрительные и слуховые сигналы.

Адресат программы – обучающиеся с 11 по 16 лет. Набор обучающихся производится на принципах добровольности и самоопределения.

Наполняемость программы: Для успешной реализации Программы целесообразно набирать в группу не более 20 обучающихся.

Форма обучения – очная, заочная.

Объем и срок реализации Программы. Программа предусматривает обучение в течение одного года в объеме 68 часов. Практические занятия составляют большую часть Программы.

Режим занятий: число занятий в неделю – 2 занятия. Продолжительность одного занятия составляет: для обучающихся в возрасте 11-16 лет – 40 минут. На занятиях предусмотрены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации - Программа предполагает соединение игры, труда и обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических и игровых задач. Занятия проводятся в теоретической и практической форме, в их основе лежат физическая подготовка, т.е. развитие физических способностей.

Форма(-ы) подведения итогов реализации Программы (итоговый контроль/итоговая аттестация) – сдача нормативов.

Организационные формы обучения – коллективно-групповые, состав групп - разновозрастной.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа ДООП «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- выполнять технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- классифицировать основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- понимать жесты футбольного арбитра;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты футбольного арбитра;
- проводить судейство по футболу.

1.4. Учебный тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, собеседование, тест-задания
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	6		
	Всего по разделу	6ч		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость		3	Тестирование
2	Силовые способности		2	
3	Быстрота		2	
4	Гибкость		2	
5	Ловкость		2	
	Всего часов		11	
	Всего по разделу	11ч		
III	Техническая подготовка			
1	Техника защиты		2	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения		2	
3	Техника игры		20	
	Всего часов		24	
	Всего по разделу	24ч		
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика защиты		2	наблюдения
2	Тактика нападения		2	
	Всего часов		4	
	Всего по разделу	4ч		
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		17	наблюдения
2	Спортивные игры		2	
	Всего часов		19	
	Всего по разделу	19ч		
VI	Инструкторская практика		1	
	Всего по разделу	1ч		
VII	Соревнования		3	
	Всего по разделу	3ч		
	Всего часов	6	62	
	Итого часов	68		

Содержание программы

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

- составление личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

3. Диагностика.

- тестирование

4. Правила игры в футбол.

- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

5. Общая и специальная подготовка.

● поднимание и опускание рук в стороны, вперед, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперед и в стороны.

- выпады вперед, в сторону, назад.

- прыжки в полуприседе.

- упражнения с набивным мячом (1-2 кг.)

● акробатические упражнения (кувырки вперед с шага, длинный кувырок вперед, кувырок назад из приседа).

● упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лежа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).

- легкоатлетические упражнения.

● подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.

- спортивные игры. Ручной мяч.

- специальные упражнения для развития быстроты.

- специальные упражнения для развития ловкости.

6. Техника игры в футбол.

- анализ выполнения технических приемов и их применение в игровых ситуациях.

● техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.

● удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

● удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному мячу.

● остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.

● ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.

● обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади.

● отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.

● техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

7. Тактика игры в футбол.

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

8. Соревнования по футболу.

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Сроки реализации Программы - Календарный учебный год

Начало реализации Программы - 1 сентября

Окончание реализации Программы - 31 мая

Выходные и праздничные дни

Программа не реализуется:

- суббота и воскресенье каждой учебной недели;

Общегосударственные праздники:

- 4 ноября – День народного единства;

- 7 января – Рождество Христово;

- 23 февраля – День защитника Отечества;

- Февраль – Национальный праздник Шагаа (Новый год);

- 1 мая – Праздник весны и труда;

- 6 мая – День Конституции Республики Тыва;

- 9 мая – День Победы.

Режим занятий: Занятия проходят один раз в неделю по 2 часа

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению изучения каждого раздела. Итоговая аттестация учащихся проводится по завершению изучения всей Программы.

2.2. Формы аттестации/контроля

Главным результатом реализации Программы является усвоение обучающимся всех техник игр по волейболу и их применение во время соревнований. Также умение правильно судить игры и замечать ошибки товарищей. Обучающиеся в течение учебного года принимают участие в школьных, кожуунных соревнованиях.

Подведение итогов реализации Программы:

Итоговая аттестация по освоению Программы проводится в конце учебного года. На заключительном занятии подводятся итоги работы за год, каждый ученик показывает свои умения и технику, которые показывают уровень усвоения обучающимися практической части программы, анализируется работа, проводится соревнование среди группы.

2.3. Оценочные материалы

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной). Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методы отслеживания и диагностики результатов:

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

Общефизическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м);

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.;
- челночный бег 3x10м.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 10-15 лет.

Техническая подготовка

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

2.5. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Футбольное поле
2. Спортивный зал
3. Футбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Сетки для футбольных ворот
6. Конусы, стойки
7. Манежки
8. Наглядный материал
9. Учебно-методическая литература

2.6. Воспитательный компонент

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Баскетбол» направлена на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации,

максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

- Сформировать мировоззрение и систему базовых ценностей личности;
- Организовать инновационную работу в области воспитания и дополнительного образования;
- Приобщить к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечить развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитать внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развить воспитательный потенциал семьи;
- Поддерживать социальные инициативы и достижения обучающихся.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы:

Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой Родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.

Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

Здоровьесберегающее направление - физическое воспитание, содействует здоровому образу жизни, формированию культуры здоровья, безопасности жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Список литературы для обучающихся

1. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
2. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.

Список литературы для родителей

1. «Сто одно упражнение для юных футболистов.» - Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. «Футбол. Уроки лучшей игры.» - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал «Физическая культура в школе.» - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов А.А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы.» - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп.
6. «Подготовка футболистов. Теория и Практика.» Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.