


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №2

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
№ 12 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МБОУ
Игринской СОШ №2
 О.В. Щепина
Приказ №154 от «25» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ФУТБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности
возраст: 11 - 15 лет
срок реализации: 2023-2024 уч. год

Составитель:
Константинов Максим Алексеевич,
педагог дополнительного образования
МБОУ Игринской СОШ №2

Игра, 2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Устава МБОУ Игринской СОШ №2; Положения об организации внеурочной деятельности в МБОУ Игринской СОШ №2.

Направленность: Физкультурно- спортивная

Актуальность: программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения физического развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в физкультурно-спортивные объединения.

Родители отметили важность приобщения к физкультурно-оздоровительной деятельности, что способствует физическому развитию детей, развитию волевых качеств ребенка, развитию двигательных способностей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Занятия помогают обеспечивать общее развитие организма: мускулатура, дыхательная, нервная, сердечно-сосудистая системы, повышается иммунитет. Развивается координация и волевые качества подростков. Игра в футбол помогает ребенку в социализации в обществе.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, создание благоприятных условий для физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, привлечение детей к систематическим занятиям футбола.

Задачи:

1. Обучить основам техники и тактики футбола;
2. Выявить перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах ДЮСШ;
3. Развить интерес к систематическим занятиям спортом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности:

- Программа дополняет школьные учебные предметы по физической культуре раздел «Футбол».
- Программа включает ознакомление с основами техники и тактики футбола, истории футбола, правилами судейства в футболе.
- Приобщение к систематическим занятиям спортом, к самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся начальных классов и среднего звена: 4-8 классы, возраст учащихся 9-13 лет. Наполняемость группы – 8-30 человек.

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Вводный	1 г.	Углубленное изучение приемов ведения мяча, взаимодействия двух и трех игроков в нападении и защите.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения 72 часа.

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы, творческие мастерские, выставки, экскурсии, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и

стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 1 раза в неделю по 2 академических часа (72 часа в год).

Формы контроля:

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Ожидаемые образовательные результаты:

По завершению 1 года обучения секции «Футбол» ученик должен

Знать:

1. Технику безопасности при занятиях футболом.
2. Основы личной гигиены.
3. Почему необходимы занятия физкультурой и спортом.
4. Основные правила игры в футбол.

Уметь:

1. Владеть сложными элементами игры в футбол.
2. Освоить общую и специальную подготовку.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в футбол.

Условия реализации программы:

- Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии, методикой проведения занятий.
- Материально-технические: спортивный зал при школе № 2, спортивная площадка при школе № 2. Мячи футбольные, скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи.

Учебный план 1 года обучения.

№	Название раздела, тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1-й год обучения					
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		опрос тест
2	Сведения о строении и функциях организма	1	1		опрос тест
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		опрос
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		опрос
5	Правила игры в футбол	2	2		тест
6	Общая и специальная физическая подготовка	34	2	32	контроль нормативов
7	Основы техники и тактики игры	26	2	24	соревнование
8	Контрольные испытания	4		4	нормативы, сравнение в динамике
9	Экскурсии, посещение соревнований	2		2	соревнование
	Итого:	72 ч.	10 ч.	62 ч.	

Содержание программы 1 года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: развитие физической культуры и спорта в России. Олимпийское движение в России. Именитые спортсмены от А до Я, от СССР к России.

Практика: поиск именитых спортсменов СССР и России в различных источниках.

Контроль: опрос о пройденном материале, решение тестов на тематику «Олимпийское движение».

2. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: краткое описание о строении организма, о функциях различных отделов позвоночника, мышц и других органов.

Практика: рассмотрение отделов организма на примере наглядного материала.

Контроль: опрос и тест на тему «Строение организма».

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Практика: техника правильного дыхания при занятиях футболом.

Контроль: опрос на тему «Правильное дыхание при длительной нагрузке».

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория: общий режим дня. Гигиена сна, питания, одежды и обуви.

Практика: составление режима дня.

Контроль: контроль за состоянием сменной обуви, опрос на тему «Личная гигиена».

5. Правила игры в футбол.

Теория: знакомство с основными правилами игры в футбол (аут, вбрасывание, фол, оффсайд, игра рукой, свободный удар, штрафная зона).

Практика: знакомство с жестами судей во время соревнований.

Контроль: тест на тему «Жесты судей».

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: значение развития физических качеств (быстроты, скорости, выносливости, силы).

Практика:

- Упражнения на развитие быстроты: старты из различных положений, бег спиной вперед, бег приставными шагами правым и левым боком, бег с ускорениями.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места в длину, вверх, прыжки вперед и назад «лягушкой», метание мяча на дальность, прыжки через скакалку.
- Упражнения на развитие силы: подтягивание, отжимания, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.
- Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног (с предметами и без).
- Подвижные игры и комбинированные эстафеты.

Контроль: сдача контрольных нормативов, отслеживание их в динамике.

7. Основы техники и тактики.

Теория: значение основных технических приемов для успешной игры в футбол, понятие техники и тактики игры.

Практика:

- Техника передвижения: стойка футболиста. Ходьба и бег. Техника передвижения приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад).
- Техника владения мячом: пас мяча, удар по мячу, навес мяча, ведение мяча в движении. Передачи мяча внутренней стороны стопы, внешней подошвой.
- Стойка защитника со ступнями на одной линии.
- Индивидуальные действия в нападении: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.
- Индивидуальные действия в защите: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Контроль: соревнования внутри группы, тактические комбинации.

8. Контрольные испытания.

Теория: значение развития общей и специальной физической подготовки футболиста для успешной соревновательной деятельности.

Практика: сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки.

Контроль: сравнение показателей в динамике на начало учебного года и по окончании первого года обучения.

9. Экскурсии, посещение соревнований.

Теория: беседы о значимости соревнований на этапе начальной подготовки.

Практика: проведение соревнований с учащимися других школ, внутри школы.

Контроль: контроль за использованием изученных технико-тактических приемов во время игры.

Образовательные результаты 1 года обучения.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в футбол.

Методическое обеспечение программы.

№	Раздел, тема.	Форма занятий.	Приемы, методы.	Дидактические материалы.	Оснащение.	Формы контроля.
1	Физическая культура и спорт в России	теоретическая	Словесный.			Опрос
2	Сведения о строении и функциях организма	теоретическая	Словесный.			Опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	теоретическая	Словесный.			Опрос
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	теоретическая	Словесный.			Опрос
5	Правила игры в футбол	методико-практическая	Словесный, наглядный.			Опрос, тестирование.
6	Общая и специальная физическая подготовка	индивидуально-групповые занятия	Наглядный, практический.			Сдача нормативов.
7	Основы техники и тактики игры	индивидуально-групповые занятия	Наглядный, практический.			Правильность выполнения.
8	Контрольные испытания	индивидуально-групповые занятия	Практический, репродуктивный.			Сдача нормативов.
9	Экскурсии, посещение соревнований	индивидуально-групповые занятия	Репродуктивный.			Соревнование.

Календарный график на 72 часов

Сентябрь			Октябрь					Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5
7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-31	2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	ПА
6			16					24				32				

Январь			Февраль				Март				Апрель					Май			
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-30	3-9	10-16	17-23	24-30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
38			46				54				64					72			

ПА – промежуточная аттестация

ИА - итоговая аттестация

Контрольно – измерительные материалы

Раздел 1-Тестовые задания

Критерии для наблюдения за учащимися

Раздел 2 - Тестовые задания

Критерии для наблюдения за учащимися

Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1.Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2.Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2.Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений 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 народов России)

2. Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов)

3. Интеллектуальное воспитание (раскрытие, развитие и реализация творческих и интеллектуальных способностей в максимально благоприятных условиях образовательного процесса, развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов)

4. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической

работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)

(направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам)

5. Положительное отношение к труду и творчеству (формирование представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; условий для развития возможностей обучающихся с ранних лет получить знания и практический опыт трудовой и творческой деятельности как неперемennого условия экономического и социального бытия человека)

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к дополнительному образованию МБОУ Игринской СОШ №2	сентябрь	
2	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
3	Подготовка и участие в школьном этапе олимпиады по физической культуре.	Индивидуальная работа с учащимися по углубленному материалу.	октябрь	
4	Спортивно – оздоровительная программа «Путь к доброму здоровью»	Воспитание силы воли и выносливости.	октябрь	
5	Проведение соревнований по баскетболу среди обучающихся школы.	Формирование коллективных взаимодействий. Сопереживание за результат деятельности.	ноябрь	
6	Родительское собрание совместно с детьми.	Формирование цепочки взаимодействия тренер-ученик-родитель.	ноябрь	
7	Презентация о великих спортсменах «Сквозь тернии к звездам».	Мотивация детей к регулярным занятиям спортом.	декабрь	
9	«Урок памяти»,	Воспитание патриотизма.	январь	

	посвященный полному освобождению Ленинграда.			
12	Активный отдых на природе	Отработка специальных навыков, необходимых для похода	февраль	
13	Участие в школьной конференции проектных и исследовательских работ	Индивидуальная работа с учащимися по написанию проектов	март	
15	Обязанности пешеходов и велосипедистов и их ответственность за нарушение ПДД.	Формирование ответственности за поведение на дороге.	апрель	
17	Квест-игра «Оранжевый мяч» (соревновательные упражнения с родителями)	Подведение итогов года. Сплочение коллектива. Постановка задач на самостоятельные занятия в летний период.	май	
18	Составление памяток «Твои безопасные каникулы», размещение в ВК	Выработка умений по составлению памяток	май	

Список литературы для педагога.

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двиг. способностей в детско-юношеском футболе/М.:Советский спорт,2008.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/М.:ФиС.1995.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2006.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Работаем по новым стандартам/Москва.Просвещение,2011г.
5. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: Омск,1998.
6. Матвеев Л.П.Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/М.: Советский спорт,2010.
7. Футбол: учебник под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. М.: Физультура, образование и наука,1999.
8. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР/Под общ. ред. С.Н.Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М.Люкшинова,В.Н.Шамардина. - М.,1986.
9. Футбол: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР/Под ред. В.П.Губа, П.В.Кващук, В.В.Краснощёков./Москва. Издательство «Советский спорт»2010 г.
10. Юный футболист учеб. пособие для тренеров/под. общ. ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. -М.: Физкультура и спорт,1983
- 11.Каргина, З.А. Особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. – URL:<https://pandia.ru/text/77/456/934.php>(дата обращения: 27.05.2021 г.)
- 12.Программа воспитания: что это такое, зачем нужна и как разработать [Электронный ресурс]. –URL:<https://eduregion.ru/k-zhurnal/programma-vospitaniya-chto-eto-takoe/>(дата обращения: 27.05.2021 г.)