

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №120»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 12

от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 58/1 о.д. от 25.08.2023 г.

Директор МБОУ СОШ № 120»

Е.А. Хриспенс



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 8 - 9 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель
Поддубский Алексей Николаевич,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	7
2. Комплекс организационно педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	16

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав ОО
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ №120».

Актуальность:

Актуальность программы заключается в необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования.

В настоящее время большинство школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Изменения образа жизни современного человека, менее подвижный образ жизни, увеличение стрессовых ситуаций привели к необходимости формировать установку на здоровый образ жизни. Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:
футбол

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: рассчитана на школьников 6,5 - 9 лет. Предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Срок и объем освоения программы:

9 месяцев, 140 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 9 месяцев, 140 педагогических часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы одно-возрастные.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень
Футбол	4 часа в неделю; 140 часов в год

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: формирование разносторонней физически развитой личности, выработка потребности в бережном отношении к своему здоровью, овладение знаниями и умениями, необходимыми для формирования основ здорового образа жизни; овладение навыками спортивной деятельности, развитие мышления, воспитание чувства коллективизма.

Задачи: овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.

Образовательные (обучающие):

- изучение техники и тактики игры в футбол в соответствии с правилами;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола;
- обучение правилам техники безопасности при занятиях спортом;
- получение знаний об истории футбола;
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту.

Развивающие:

- развитие двигательных и волевых качеств и способностей;
- развитие мотивации юного футболиста на достижение успехов в игре;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование организаторских способностей;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Стартовый уровень	
Знать	<ul style="list-style-type: none"> – об особенностях зарождения, истории футбола; – о физических качествах и правилах их тестирования; – основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения; – основы судейства игры футбол.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> – владеть тактико-техническими приемами футбола; – уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей; – организовывать и проводить соревнования по футболу в классе.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> – владеть тактико-техническими приемами футбола.

**1.3.Содержание программы «Футбол в школе»
Стартовый уровень (2 год обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	3	3	0	• Зачет
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	• Зачет
3	Специальная физическая подготовка	30	0	30	• Зачет
4	Техническая подготовка	30	0	30	• Зачет
5	Тактическая подготовка	25	0	25	• Зачет
6	Соревнования	12	0	12	• Соревнования
	Всего	140	3	137	

Содержание учебного плана

1. Теория.

Повторение правил игры в футбол. Правила техники безопасности при игре. Овладевают терминологией футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

2. Общая физическая подготовка.

Совершенствование физподготовки. Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка.

Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости.

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют

со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

4. Техническая подготовка.

Совершенствование техники игры в футбол.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Выполнять: прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.

6. Соревнования.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Теория 3 часа		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Физическая культура и спорт в России	1
3.	Развитие футбола в мире	1
Общая физическая подготовка 40 часов		
4.	Развитие быстроты	1
5.	Бег 30 м	1
6.	Бег 30 м	1
7.	Челночный бег	1
8.	Ускорения по свистку	1
9.	Ускорения по свистку	1
10.	Рывок с места	1
11.	Рывок с места	1
12.	Спринтерская эстафета	1
13.	Игра «Волки и лисицы»	1
14.	Игра «Волки и лисицы»	1

15.	Игра «Волки и лисицы»	1
16.	Игра «Успей домой!»	1
17.	Эстафета с мячами	1
18.	Старты из различных положений	1
19.	Развитие мышц брюшной полости	1
20.	Группировки в различных положениях	1
21.	Бег 60 м	1
22.	Прыжки в длину с места	1
23.	Прыжки в длину с места	1
24.	Прыжки в длину с места	1
25.	Упражнения на укрепление пресса	1
26.	Статодинамические упражнения	1
27.	Игра «Выручай»	1
28.	Игра «Выручай»	1
29.	Игра «Выручай»	1
30.	Эстафеты с мячами	1
31.	Эстафеты с мячами	1
32.	Подвижные игры	1
33.	Подвижные игры	1
34.	Развитие мышц шеи	1
35.	Развитие мышц шеи	1
36.	Игра «Третий лишний»	1
37.	Бег 100 м	1
38.	Бег 100 м	1
39.	Броски и ловля набивного мяча	1
40.	Броски и ловля набивного мяча	1
41.	Прыжки с толчком обеих ног	1
42.	Прыжки с толчком обеих ног	1
43.	Кросс	1
Специальная физическая подготовка 30 часов		
44.	Бег со сменой направления	1
45.	Бег со сменой темпа	1
46.	Бег со сменой темпа	1
47.	Приседание и резкое выпрыгивание	1
48.	Приседание и резкое выпрыгивание	1
49.	Броски набивного мяча	1
50.	Подвижные игры	1
51.	Подвижные игры	1
52.	Подвижные игры	1
53.	Передвижение спиной вперед	1
54.	Игра «День и ночь»	1
55.	Игра «День и ночь»	1

56.	Развороты	1
57.	Развороты	1
58.	Игра «Гандбол»	1
59.	Прыжки на обеих ногах	1
60.	«Челночный» бег 5м	1
61.	Игра «Вызов»	1
62.	Игра «Вызов»	1
63.	Игра «Вызов»	1
64.	Прыжки с набивным мячом	1
65.	Броски набивного мяча	1
66.	Броски набивного мяча	1
67.	Приседания с гантелями	1
68.	Прыжки с изменение направления	1
69.	Прыжки с изменение направления	1
70.	Переступы	1
71.	Переступы	1
72.	Игра «Вызов номеров»	1
73.	Игра «Вызов номеров»	1
Техническая подготовка 30 часов		
74.	Произвольная работа с мячом	1
75.	Ведение мяча подъемом	1
76.	Ведение мяча подъемом	1
77.	Ведение мяча внутренней стороной стопы	1
78.	Ведение мяча внешней стороной стопы	1
79.	Ведение мяча внешней стороной стопы	1
80.	Ведение мяча правой ногой	1
81.	Ведение мяча правой ногой	1
82.	Ведение мяча левой ногой	1
83.	Ведение мяча левой ногой	1
84.	Отбор мяча	1
85.	Отбор мяча	1
86.	Разворот с мячом	1
87.	Разворот с мячом	1
88.	Вбрасывание на точность	1
89.	Удар по воротам	1
90.	Удар по воротам	1
91.	Удар по мячу головой	1
92.	Удар по мячу головой	1
93.	Остановка мяча на высокой скорости движения	1
94.	Остановка мяча стопой	1
95.	Остановка мяча стопой	1
96.	Остановка мяча грудью	1

97.	Остановка мяча грудью	1
98.	Остановка мяча бедром	1
99.	Остановка мяча	1
100.	Игра головой	1
101.	Игра головой	1
102.	Игра футбол	1
103.	Игра футбол	1
Тактическая подготовка 25 часов		
104.	Тактические действия игроков	1
105.	Тактические действия игроков	1
106.	Тактические действия игроков	1
107.	Тактика в нападении	1
108.	Тактика в нападении	1
109.	Тактика в нападении	1
110.	Тактика в защите	1
111.	Тактика в защите	1
112.	Тактика вратаря	1
113.	Тактика вратаря	1
114.	Индивидуальные действия игроков	1
115.	Индивидуальные действия игроков	1
116.	Индивидуальные действия игроков	1
117.	Контратаки	1
118.	Контратаки	1
119.	Контратаки	1
120.	Контратаки	1
121.	Контратаки	1
122.	Контратаки	1
123.	Комбинирование обороны	1
124.	Комбинирование обороны	1
125.	Выбор позиции	1
126.	Выбор позиции	1
127.	Взаимодействие в защите	1
128.	Взаимодействие в защите	1
Соревнования 12 часов		
129.	Товарищеские встречи	1
130.	Товарищеские встречи	1
131.	Товарищеские встречи	1
132.	Товарищеские встречи	1
133.	Товарищеские встречи	1
134.	Подвижные игры	1
135.	Подвижные игры	1
136.	Подвижные игры	1

137.	Подвижные игры	1
138.	Подвижные игры	1
139.	Соревнования	1
140.	Соревнования	1

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	35
Количество учебных дней	70
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2023 по 30.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	20.05.2024 – 30.05.2024 г

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	– спортивный зал; – спортивный инвентарь (футбольные мячи, обручи, скакалки, ворота).
Информационное обеспечение	Сайт МБОУ «СОШ №120» (http://school120.edu22.info/)
Кадровое обеспечение	Поддубский Алексей Николаевич, учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.
Уровень развития социального опыта учащихся	П. Портнов Ю.И. Спортивные игры.
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов.
Уровень теоретической подготовки учащихся	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Андреев С. Н. Футбол - твоя игра.
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Мини-чемпионат

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология дифференцированного обучения

- Здоровье сберегающая технология

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6. Список литературы

- Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002.
- Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІ А, 2000.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: Академия, 2002.
- Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И.; Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
- Кузнецов В.С. Кагодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
- П. Портнов Ю.И. Спортивные игры. - М.: ФиС, 1987.
- Станкин М. И. Нравственное воспитание учащихся на занятиях физкультуры. М., 1975 г.
- Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. Курамшина Ф.Ю. М., 2007.