Управление образования Администрации городского округа Спасск-Дальний

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1» г.о. Спасск-Дальний

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ№ 1
Протокол № 5 от 31.08.2022 г

Утверждена
приказом директора
№ 187
от 31.08.2022 г.

ФУТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Федченко Юлия Васильевна
Педагог дополнительного образования

Спасск-Дальний
2022год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детско-подросткового организма.

Занятие в спортивной секции «Футбол» помогает развивать необходимые качества личности для профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа дает возможность обучающимся познакомиться и попробовать себя в роли тренера или учителя физической культуры.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый.

Отличительные особенности программа направлена активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Адресат программы учащиеся МБОУ СОШ 1 5-11 класс.

Особенности организации образовательного процесса:

- учащиеся 5-11 классов годные по состоянию здоровья- режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу

- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;

- продолжительность образовательного процесса (1 часа в неделю,34 часа в год) срок реализации программы 1 год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышением двигательной активности и уровня физической подготовленности посредством освоения игры в футбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать трудолюбие, целеустремленность, чувства коллективизма у учащихся
2. Воспитывать у учащихся нравственные качества;
3 Воспитать чувства коллективизма у учащихся

Развивающие:

1. развивать основные двигательные качества.

2. повышать тренировочные и соревновательные упражнения.

3. укрепить здоровье гармоническое развитие всех органов и систем организма детей.

Обучающие:

1. сформировать стойкий интерес к занятиям физической культуры и спортом.

2. сформировать знания и умения для организации самостоятельных занятий по футболу;

3. обучить основами техники выполнения комплекса физических упражнений.

1.3 Содержание программы

Учебный план программы «Футбол» 1 год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
	Всего	Теоретические сведения	Практические занятия	
Освоение техникой передвижений	3	1	2	Учебная игра
Освоение техники приемов и передач мяча	4	2	2	Учебная игра.
Освоение техники передачи мяча	4	2	2	Учебная игра
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	5	2	3	Учебная игра. Соревнования.
Овладение техникой защитных действий	4	2	4	Учебная игра Соревнования.
Овладение тактикой игры в нападении.	5	2	3	Учебная игра Соревнования.
Овладение тактикой игры в защите	5	2	3	Учебная игра
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	4	2	2	Учебная игра. Соревнования.

Итого	**34**	**15**	**19**	

Содержание учебного плана __1__ год обучения

1.Основы знаний:

Теория. Правила игры в футбол. Организация и судейство соревнований по футболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.

2.Освоение техникой передвижений

Теория. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Практика. Беговые упражнения

3. **Освоение техники приемов и передач мяча**

Теория. Знать технику выполнения удара и в каких случаях применяется во время игры.

Практика. Разучивание и закрепление техники выполнения данных упражнений учащимися.

4. Освоение техники ударов по мячу.

Теория. Объяснение техники выполнения удара и в каких случаях применяется во время игры. –

Практика. Демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

5. Овладение техникой защитных действий

Теория. Система личной защиты. Система личного прессинга. (индивидуальное и групповое). Страховка.

Практика. Демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

6. **Овладение тактикой игры в нападении.**

Теория. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.

Практика. Демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

7. Овладение тактикой игры в защите

Теория. Противодействие атаке на ворота. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система личного прессинга. Выбор способа приема мяча.

Практика. Демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

8. **Овладение игрой и развитие психомоторных способностей**.

Теория. Учебная игра в футбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

9 Овладение организаторскими способностями

Теория. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.

Практика. Проведение разминки тренировочных занятий.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет знать: историю физической культуры своего народа, историю баскетбола, нормы и традиции того общества в котором он живет, роль баскетбола в укреплении здоровья.

У обучающегося будет: чувства ответственности перед Родиной;

Сформировано уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в поставленных целях

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать: наиболее эффективные способы достижения результата, цель выполняемых действий, различия между подвижными и спортивными играми.

Обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о роли футбола в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь технически правильно выполнять двигательные действия в футболе.

Обучающийся будет владеть представлением об истории развития футбола.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 30*22.с футбольной площадкой 24*18м. Футбольное поле 40*60м.

Футбольные ворота, стойки, мячи футбольные, тренажеры, гимнастические маты, скамейки.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2020.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2019.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2019 г. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2018 г. Физическая культура. В. И. Лях.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Участие в городских соревнованиях по футболу и мини-футболу среди ШСК города Спасск-Дальний. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	Девочки					Мальчики				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Скорость	1.Бег 10 м (сек)	-	-	-	-	-	2.8	2.6	2.4	2.3	2.2
		2.Бег 30 м (сек)	7,5	7.3	7,1	6,2	5,6	6.0	5.9	5,7	5.5	5.3
		3.Бег 50 м (сек)	-	-	-	-	-	8,8	8.7	8,6	8.4	8,2
		4.Бег 60 м (сек)	-	-	-	-	-	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9
	Скоростная выносливость	5.Челночный бег 3 х 10 м (сек)	11,2	10.8	10,6	10,3	9,9	10.1	10,0	9,8	9,5	9,1
		6.Бег 300 м (сек)	-	-	-	-	-	70	68	66	64	62
	Выносливость	7.Бег 6 мин (м)	700	750	900	950	1000	700	750	850	950	1100
	Скоростно-силовая	8.Прыжок в длину с места(см)	100	115	135	140	155	120	130	140	155	160
		9.3х-кратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	390	400	410	420	430
	Сила	11.Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	1	2	3	4

Специальная физическая	Скоростно-силовая	12. Вбрасывание мяча руками (м)	-	-	-	-	-	4	5	6	7	8
		13.Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов правой и левой ногами	-	-	-	-	-	16	18	20	22	24
	Скорость	14.Бег30м ведением мяча (сек)	-	-	-	-	-	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
Техническая подготовка	15.Удары на точность по воротам (м)		-	-	-	-	-	0	1	2	3	4
	16. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		-	-	-	-	-	12,8	12,6	12.4	12,1	12.0
	17. Жонглирование мячом (раз)		-	-	-	-	-	2	3	4	5	6

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и при необходимости – входной и итоговый контроль.

Входной контроль (при необходимости) – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при зачислении на программу или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем (модулей, разделов) программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль (при необходимости) – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретённых навыков общения, выполнение тестовых заданий, товарищеские игры, соревнование, сдача нормативов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Возможные формы фиксации результатов

- Протокол результатов аттестации учащихся;
- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств

учащихся»;

- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;

- Карта учета спортивных достижений учащихся (участие в ГТО соревнованиях);

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;

- Бланки тестовых заданий по темам программы;

- Видеозаписи и фотографии выступлений команды, участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, открытое занятие, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слёт, соревнование.

2.3 Методические материалы

На тренировочных занятиях применяется разнообразные формы и методы:

Словесный (на первых этапах ознакомления с заданием)

Наглядный (на всех этапах ознакомления с заданием)

Практический (на заключительном этапе ознакомления с заданием)

Метод целостного обучения; расчленённый метод; повторный; игровой; соревновательный; метод игровой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, поточная.

Организационно методические указания:

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2022- 31.12.2022
	2 полугодие	12.01.2023- 31.05.2023
Возраст детей, лет		10-17

Продолжительность занятия, час	1
Режим занятия	1 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час	34

8.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Беседа «Правила для пешеходов» Викторина «Действия населения во время пожара»
2	октябрь	Викторина «Личная гигиена спортсмена» Беседа «Профилактика лесных пожаров»
3	ноябрь	Беседа: «Режим дня для спортсмена» Просмотр видео «Здоровый образ жизни»
4	декабрь	Беседа «Правила передвижения в зимний период » Беседа «Правила поведения в общественном месте»
5	Январь	Беседа «Антитеррор. Правила поведения» Беседа «Стресс факторы и стресс реакции»
6	февраль	Беседа «Спорт и патриотизм» Беседа «Человек – звучит гордо»
7	Март	Беседа: «Спортивное питание» Просмотр видео «Безопасный интернет»
8	Апрель	Беседа «Внимание клещ!» Викторина «Космос и космонавтика»
9	май	Викторина «Развитие спорта в годы Великой Отечественной Войны» Просмотр видео «Правила поведения на воде»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2019.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2015.-110с.-(Библиотека учителя).
6. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013

г. Внеурочная деятельность учащихся.Футбол.