

Управление образования и науки Тамбовской области

Муниципальное образовательное учреждение
Большекуликовская общеобразовательная школа
Моршанского района Тамбовской области

Рекомендовано:
Методический совет
Протокол от 31.08.2022 №1

Утверждаю:
Директор школы
Протокол от 31.08.2022 №



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

« Мир футбола »

(возраст обучающихся 12-17 лет)

Срок реализации 1 год

Стартовый уровень

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Прохорский Андрей Викторович

п Центральный
2022г

**Протокол (лист) экспертной оценки
дополнительной общеобразовательной программы**

Название учреждения: МБОУ Большекуликовская СОШ

Ф.И.О. составителя: Прохорский Андрей Викторович

Название программы: «Мир футбола»

Направленность программы: Физкультурно–спортивной направленности

Уровень освоения: стартовый

Наименование и содержание структурных компонентов	Степень соответствия требованиям		
	соответст вует	частично соответст вует	не соотве тствует
Структурные компоненты программы			
1. Титульный лист	+		
1.1. Соответствие оформления требованиям к программным документам (Приложение 1)	+		
2. Пояснительная записка	+		
2.1. Соответствие структуры и содержания программы требованиям нормативных актов и государственных программных документов	+		
2.2. Обоснованность актуальности, необходимости разработки программы в рамках данной направленности	+		
2.3. Обоснованность новизны, отличительных особенностей программы от существующих в рамках данной направленности (особенность идеи, технологии, методов и средств обучения)	+		
2.4. Учёт поло - возрастных, индивидуально - психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся, обоснованность принципов комплектования учебных групп	+		
2. 5. Уровень обоснованности цели, задач, сроков и этапов реализации, форм организации учебного процесса, методов и технологий обучения	+		
2.6. Соответствие формулировки цели и задач программы общепринятым стилистическим нормам	+		
2.7. Согласованность цели, задач, содержания программы с предполагаемыми результатами	+		
2.8. Наличие описания и оправданность форм	+		

организации и содержания методов (инструментария) оценки уровня освоения программного материала по каждому году обучения			
3. Учебный план	+		
3.1. Логичность последовательности изучения разделов и тем	+		
3. Разбивка учебного плана по разделам, темам, с указанием количества теоретических и практических часов	+		
3.3. Наличие форм контроля по разделам (темам)	+		
4. Содержание программы	+		
4.1. Наличие содержания теории и практики по каждой теме учебного плана.	+		
4.2. Соответствие стиля изложения принятым требованиям	+		
5. Условия реализации программы	+		
5.1. Наличие необходимых (реальных) условий для реализации программы (материально-технических, дидактико-методических)	+		
5.2. Наличие информационно-методических условий реализации программы (электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов)	+		
6. Список литературы	+		
6.1. Соответствие ГОСТУ (наличие списка литературы для педагога и учащихся)	+		
7. Культура оформления программы	+		
7.1. Соответствие стиля изложения и оформления требованиям к программно-методической документации	+		
7.2. Соответствие и обоснованность используемой терминологии	+		
7.3 Оптимальность объёма (страниц) программы	+		
8. Наличие заключений, рецензий	-		
9. Варианты итогового заключения: программа рекомендована к утверждению (реализации)	+		

Ф.И.О. должность эксперта: Заместитель директора по ВР Шебалкина Е.И.

Дата экспертизы: 31.08.2019

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Большекуликовская СОШ средняя общеобразовательная школа Моршанского района Тамбовской области
2. Полное название программы	«Мир футбола»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Составитель программы	Прохорский Андрей Викторович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1 Дата разработки	2022 год
4.2. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> • Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. № 06-1844); • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ) • Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008) • Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р) • Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г.Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
4.3. Область применения	дополнительное образование
4.4. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.5. Тип программы	экспериментальная
4.6. Вид программы	общеразвивающая
4.7. Образовательная область	Физическая культура
4.8. Уровень освоения	Стартовый
4.8. Возраст учащихся по программе	12-17 лет
4.9. Продолжительность обучения	1 год
5. Рецензенты и авторы отзывов:	
6. Последние изменения в программе:	

Пояснительная записка

Футбол является самой популярной игрой в мире. Им занимаются миллионы. Футбол служит для развития таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. На занятиях по футболу прививается чувство коллективизма, ребята учатся терпимее относиться друг к другу.

Программа дополнительного образования «Мир футбола» предназначена для реализации в общеобразовательной школе.

Она даёт представление о развитии двигательных качеств, о формировании здорового образа жизни, помогает развиваться всесторонне развитой личности, оценить свои способности, развивает творчество, способность к саморазвитию.

Программа модифицированная, составленная на основании комплексной программы по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зданевич.

В программе представлены основные знания по истории развития футбола, упражнения для развития навыков и умений по владению мячом, о спортсменах и их деятельности, разнообразных методик тренировок

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что помогает компенсировать недостаток двигательной активности, приобщает к здоровому образу жизни

Отличительные особенности программы

Содержание курса «Мир футбола» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

Процесс обучения постепенно превращается в увлекательную игру. Футбол на начальном этапе становятся продолжением детских игр и забав. По мере накопления навыков игры происходит качественная перемена, обычный скачок в повышении футбольного мастерства.

Данная программа признана расширить технический и физический потенциал ребёнка.

Возрастные группы обучающихся

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа) для детей от 12 до 17 лет.

Основная цель

Формирование здорового образа жизни.

Задачи реализации программы:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование у учащихся представлений о спортивной деятельности, её роли в жизни общества, о работе футболиста, путях получения спортивной профессии.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие у учащихся потребности к самосовершенствованию,
- развитие двигательных качеств, технико-тактических умений и навыков.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование организаторских качеств,
- развитие способности к эмпатии и творчеству,
- формирование у учащихся культуры поведения и коллективной деятельности

Формы и методы занятий. Применение специальных методов помогает непосредственно решать поставленные задачи. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений. Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины. Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

Требования к уровню подготовки учащихся

Ожидаемые результаты и формы их предъявления

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Программа по внеурочной деятельности «Мир футбола» 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

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по футболу;
- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;
- участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;

Результатом освоения программы «Мир футбол» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Учебный план

№ п.п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретические часы	Практические часы	Форма контроля
1	Введение в программу обучения. Теоретические сведения	4	1	3	Опрос
2	Развитие общей физической подготовки	20	2	18	Тесты
3	Техническая подготовка	32	2	30	Сдача нормативов
4	Подвижные игры с техническими элементами футбола	10	2	8	Соревнования
5	Легенды мирового футбола	2	1	1	Опрос
6	Контрольная диагностика	4	0	4	Тесты
	Итого	72	8	64	

Краткое содержание программы

Раздел 1. Введение в программу.

Вводное занятие. Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом программы 2 года обучения. Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

Раздел.2. Развитие общей физической подготовки.

Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости.

Упражнение на развитие силы. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег.

Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; ведение мяча, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение между стоек, ведение сильной и слабой ногой. Удары внутренней, внешней стороной стопы, удары подъёмом. Двухсторонняя игра.

Раздел 4. Подвижные игры с элементами футбола.

«Волейбол ногами», «Гандбол с элементами игрой головой», «Отдай мяч капитану», «Салки мячом». «Собачки». «Игра в четверо ворот», «Игра одновременно ногами и руками». «Футбол в присядку», «5 передач-гол», «Футбол в парах».

Раздел 5. Легенды мирового футбола.

Пеле. Гарринча. Пушкаш. Эйсебио. Метьюз. Яшин. Ривера. Кройф. Беккенбауэр. Мюллер. Платини. Марадона. Ван Бастен. Гуллит. Маттеус. Клинсман. Зидан.

Раздел 6. Контрольная диагностика.

Ведение мяча на скорость. Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность. Игровое тестирование. КПД в игровой деятельности.

Формы проверки результатов после года обучения.

Уровень физической готовности.

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,0	5,6-5,9	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,5	8,6-8.4	8,3
3	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	170-185	200
4	Выносливость	6-минутный бег	1030	1100-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6-8	9
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	5-6	7

Тест- «Восьмёрка»-связан с обеганием пяти стоек, установленных в 10 мерах одна от другой в углах и в центре квадрата. По сигналу футболист начинает движение с мячом от стойки, последовательно обводит остальные стойки. Низкий- 20с. Средний- 18 с. Высокий- 16 с.

Тест- Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров каждой ногой любым способом. Низкий- 5 попаданий. Средний- 6 попаданий. Высокий -7 попаданий

Тест- Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук (Низкий- 15 раз. Средний- 25 раз. Высокий- 40 раз)

. Набивание головой (Низкий- 5 раз. Средний- 7 раз. Высокий- 10 раз)

Тест- Передача в пара. Выполняются передачи через фишки 50 см. Расстояние между пасущими 8 метров. Передачи выполняются в одно касание. Низкий- 10 передач. Средний- 14 передач. Высокий- 16 передач

Список литературы для обучающихся

Список литературы для учащихся

1. Алтановский «Методические рекомендации»
Журнал «Физическая культура в школе» 1997-2005 г.
2. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.; 20 см.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.

Список литературы для родителей

1. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б. Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.
2. Козловский «Юный футболист» М. 1974 г.
8. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание» М.1 1989 г.
3. Лаптев А.П. Режим футболиста. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

Список литературы для преподавателей

1. Асович, А. А. Гуминский, Ю. П. Ильичев и др.; Футболист в игре и тренировке / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.; 20 см.
2. Лях.В.И. Зданевич.А.А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение»- 2006-128с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
6. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-е исправл. и дополн изд., - 207 с., ил. – Азбука спорта.
7. Чирва Б. Г. – Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. № 4-2007. с 15.

Условия реализации программы

Мячи-10, конусы-20, тарелочки-10, ворота -4, сетка на ворота-2, плакаты -3, скамейка гимнастическая-3, маты-3.

**Календарно-тематическое планирование
дополнительного образования « Мир Футбола»
2022-2023 уч.год**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Время проведения	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4			Стадион	Беседа	Опрос
2	Развитие общей физической подготовки	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
3	Развитие специальной физической подготовленности	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
4	Ведение и остановка мяча различными способами	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
5	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
6	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
7	Удары по воротам различными способами	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
8	Специальные упражнения и технические приемы	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
9	Обводка игроков, переброс мяча	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
10	Жонглирование бедром и головой	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты

11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
12	Отбор толчком плечом в плечо	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
13	Подкат с тыла, встречный подкат	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
14	Отбор мяча подкатом	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
15	Финты и их выполнение	2			Стадион	Тренировочные занятия	Тесты
16	Дальние удары по воротам различными способами	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
17	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
18	Удары по воротам после прострела	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
19	Отбор мяча различными способами	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
20	Бросок вратаря за мячом, отбивание мяча кулаком	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
21	Игра вратаря на выходах	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
22	Поддачи угловых	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
23	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	2			Спортзал Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
24	Передача внутренней стороной стопы	2					
25	Передача внешней стороной стопы	2					
26	Удар носком	2					
27	Передача на 20 метров	2					

28	Волейбол ногами Гандбол с элементами игры головой	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
29	Отдай мяч капитану Салки мячом	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
30	Собачки Игра в четверо ворот	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
31	Футбол в присядку футбол в парах	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
32	Салки с мячом	2					
33	Пеле, Гарринча. Зидан	1			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
29	Месси. Рональду, Пушкаш	1			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
30	Контрольная диагностика. Ведение мяча на скорость	1			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты
31	Передачи мяча	1			спортзал	Тренировочное занятие	
32	Игровое тестирование	2			Спортзал	Тренировочные занятия	Тесты