

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

«Принято»
Протокол педсовета
№ 1 от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Золотой мяч»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Уровень программы: стартовый

Составитель:

Московкин Данил Алексеевич,

педагог дополнительного образования

г. Алапаевск
2024

Раздел 1. Основные характеристики

Пояснительная записка

Программа «Золотой мяч» составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Направленность. Программа «Золотой мяч» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. В «Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года» (Постановление Правительства Свердловской области № 900-ПП от 07 декабря 2017 года "Об утверждении стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года") одним из стратегических направлений развития системы воспитания определено «Физическое развитие и формирование культуры здоровья».

Программа «Золотой мяч» способствует физическому развитию школьников. В процессе освоения программы, обучающиеся осваивают основы физической культуры и правила выполнения физических упражнений, необходимые для укрепления здоровья, разовьют устойчивое желание вести здоровый образ жизни.

Адресат. Программа предназначена для обучающихся 11-18 лет.

Старший подростковый возраст – это возраст не без основания называют критическим. В этот период в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений. Поэтому очень важно сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и формировании крепкого тела в период сложных гормональных перестроений и поиска себя в социуме. Обучающиеся этого возраста имеют повышенную подвижность и потребность в движении; высокая двигательная активность позволяет реализоваться и самовыразиться подросткам через участие в конкурсах, соревнованиях, товарищеских встречах. Именно в этом возрасте важно

развивать командные, индивидуальные виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Число детей, одновременно находящихся в группе – 20 человек.

Группа формируется на основе решения, обучающихся заниматься футболом.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 2 часа с 10-ти минутным перерывом между часами одного занятия на отдых. Длительность 1 часа занятий 40 минут.

Объем общеразвивающей программы- 68 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы. 1 учебный год: 34 недели.

Уровень программы. Стартовый.

Перечень форм обучения: групповые и индивидуальные формы занятий.

Перечень видов занятий: Беседа, лекции, практические занятия, инструктажи, открытые занятия, тренировочные, игровые занятия.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: Ярмарка достижений обучающихся «Созвездие юных талантов», соревнования, открытые занятия.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – формирование мотивации учащихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	4	2	2	Тест
1.1	Техника безопасности. Основные принципы занятий	1	1	-	
1.2	История возникновения футбола в России. Развитие футбола. Жесты судей. Правила игры в футбол	3	1	2	
№	Название разделов, тем	всего	теория	практика	Форма аттестации/ контроля

	Раздел 2. Общефизическая подготовка	64	8	56	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	Контрольное занятие
2.2	Техника игры в футбол	16	2	14	Контрольное занятие
2.3	Тактика игры в футбол	16	2	14	Контрольное занятие
2.4	Соревновательная подготовка по футболу	16	2	14	Контрольное занятие
	Итого:	68	10	58	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретические знания

1.1 Техника безопасности. Основные принципы занятий.

Теория: Правила поведения во время спортивных занятий. Профилактика травматизма на занятиях. Основные организационные моменты. Знакомство с содержанием программы. Подготовка места для занятий, форма одежды, питьевой режим

1.2. История возникновения футбола в России. Развитие футбола. Жесты судей. Правила игры в футбол

Теория: Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Практика: практическое применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

Раздел 2. Общефизическая подготовка

2.1 *Общая и специальная физическая подготовка* Ознакомление с общей и специальная физическая подготовка упрощёнными правилами игры в мини футбол, футбол. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов.

Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с

движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.)

Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из положения сидя. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положении лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

2.2 Техника игры в футбол

Теория. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Практика. Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром. Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх. Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями. Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий, Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой. Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой. Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой. Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате. Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками. Жонглирование: подъемом, бедром, головой. Удержание мяча грудью, плечевой областью. Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю 16 перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли. Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде. По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

2.3 Тактика игры в футбол.

Теория. Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика. - Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу. - Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении. - Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды. - Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч. - То же с задачей зарыть игрока. - Упражнения 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч. - Игра 3x3 без вратарей и 4x4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

2.4 Соревновательная подготовка по футболу.

Теория. Соревновательная подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Практика. Игра на одной стороне площадки, учебная игра 5 x 5, Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы.

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря. Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Планируемые результаты:

По окончании обучения по программе «Золотой мяч» обучающиеся достигнут следующих предметных, метапредметных и личностных результатов:

Предметные результаты:

- владеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- • владеют элементарными навыками тактики ведения мяча;
- • развили основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- • знают основные правила игры в футбол;
- • приобрели навыки участия в, спортивных соревнованиях различных уровней (школа, уровень города).

Метапредметные результаты

- самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи, планируют пути достижения целей, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умеют планировать режим дня;

- осуществляют самоконтроль за качеством выполняемых движений, соотносят свои действия с планируемыми результатами; - свободно взаимодействуют в команде, коллективе;

- активно участвуют в соревновательной деятельности.

Личностные результаты

- проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- демонстрируют нравственные и волевые качества;

- самостоятельно занимаются физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

- самостоятельно формируют навыки здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

«Принято»
Протокол педсовета
№ 1 от 30.08.2024 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	5-7 классы	8-11 классы
1	Количество учебных недель	34	34
2	Количество учебных дней	34	34
3	Количество часов в неделю	2	2
4	Количество часов	34	34
5	Недель в I полугодии	16	16
6	Недель во II полугодии	18	18
7	Начало занятий	10 сентября	10 сентября

8	Каникулы	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта
9	Окончание учебного года	27 мая	28 мая

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с удобным выходом на улицу, оборудованный: шведскими стенками, турником, матами, скамейками гимнастическими;
- спортивный инвентарь (коврики гимнастические, мячи, скакалки, утяжелители для рук и ног.);

Кадровое обеспечение. Программу реализует учитель физической культуры Коробейников Денис Анатольевич I квалификационной категории. Образование среднее профессиональное.

Методические материалы. Реализация программы предусматривает применение наглядных и практических методов. Объяснение правильного выполнения упражнений требует демонстрации эталонного выполнения задания. Закрепление правильного выполнения упражнений подразумевает их многократное повторение.

На занятиях применяются игровые здоровьесберегающая и игровая технологии. Здоровьесберегающая технология призвана предупредить переутомление, сохранить и приумножить силы обучающихся. Игровая деятельность на занятии делает его интересным,

Алгоритм проведения занятия:

- сообщение темы занятия;
- разминка;
- освоение нового материала: выполнение упражнений, осуществление само- и взаимоконтроля;
- упражнения на растяжку, расслабление мышц;
- подведение итогов.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Раздел 1. Теоретические знания

Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.

2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре? 7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры». 9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?

Механизм оценивания:

За каждый верный ответ ставится 1 балл.

Шкала оценивания:

8-10 правильных ответов – высокий уровень освоения содержания раздела;

5-7 правильных ответов – средний уровень освоения содержания раздела;

Менее 5 баллов – низкий уровень освоения содержания раздела.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

1. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке

1. Бег на 60 – 400 м. (на время).
2. Челночный бег 3 x 10 м. (на время).
3. Набивание мяча (количество раз).
4. Удары ногой по воротам.
5. Преодоление футбольной полосы препятствий.

Механизм оценивания:

1. Бег на 60 - 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

1.2. Бег на 60 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время

фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

2.1. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

2.2 Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся детей.

2. Соревнования по футболу – согласно календарному плану образовательной организации.

Список литературы

Список литературы для педагога:

- 1) Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.
- 2) Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
- 3) Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.

- 4) Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
- 5) Беляев, А.В. Футбол: Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. - 320 с.
- 6) Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Пер. с итал. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.

2. Кенеман А.В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 2007

3. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 2008.

4. Мосягин, С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза / С.М. Мосягин, М.А. Годик, И.А. Швыков. - Олимпия; Человек, 2007. - Изд. №28. - 39 с.

5. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». М.: Просвещение, 2004.

6. Усаков В. И. Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр. -- Красноярск. 1996.

7. Эльконин Д.Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. вузов. М., 2011-4-5с.