

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Паньшинская средняя школа»

403028, Волгоградская область, Городищенский район, х. Паньшино, ул. Школьная, 22,

тел. (84468) 4-86-80, e-mail: panshino@yandex.ru

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ «Паньшинская СШ»

_____ Устинова Г.А.

Приказ № ____ от _____ 20__ г.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 9-14 лет.

Срок реализации - 1 год.

Составитель:

Мальшев Владимир Викторович
педагог дополнительного образования

х. Паньшино, 2021

Пояснительная записка.

Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями, указанными в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

По содержанию - физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению - учебно-познавательная, досуговая, по форме организации - дополнительное образование. Ведущая педагогическая идея выражена в нижеследующих целях и задачах.

Актуальность

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств

и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Футбол» объясняется решением проблемы занятости свободного времени детей, формированием физических качеств, пробуждением интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ

Отличительной особенностью программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех приемов игры, с последующим совершенствованием техникой тактической игры в целом.

Адресат программы

Данная программа ориентирована на обучение детей 9 - 14 лет и рассчитана сроком на 9 месяцев, при распределении заданий учитывается возраст детей, их подготовленность, существующие навыки и умения. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия, с учётом возрастных особенностей данной группы детей, а также с учётом перерывов на отдых составляет 40 минут.

Занятия в группе дети посещают по желанию. Максимальное число детей в группе 20, минимальное - 12.

В спортивную секцию зачисляются обучающиеся школы, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Уровень программы базовый. Занятия проводятся как индивидуальные, так и групповые.

Учебно-тематический план может изменяться с учетом запросов и индивидуальных особенностей занимающихся. Особенности организации занятий календаря спортивно-массовых мероприятий также могут вносить

коррективы в рекомендуемую программу. Сроки реализации программы составляет 36 часов, 9 месяцев.

Форма обучения очная.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 часов.

Продолжительность реализации – 9 месяцев.

Режим занятий - 2 часа в неделю по 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса программы «Футбол» состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делают этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Состав группы постоянный; занятия индивидуальные и групповые с учетом возраста и навыками владения игрой; виды занятий по программе: практические занятия, школьные, районные, межпоселенческие соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Цель программы:

Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья благодаря занятиям футболом.

Задачи программы:

Образовательные задачи (предметные):

- обучать тактическим навыкам и умениям игры футбол;
- формировать сознательное и ответственное отношение к здоровому образу жизни;
- расширение и углубление знаний об истории спорта;
- приобретение навыков судейство;

Развивающие задачи (метапредметные):

- развивать интерес к физической культуре и спорта;
- развивать коммуникативные качества;
- развитие самостоятельности, ответственности;
- развитие познавательных способностей;
- развитие творческих способностей;

Воспитательные задачи (личностные):

- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- способствовать развитию физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.

Учебный план

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

№	Тема	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	Вводные занятия	4	4	-
2	Танцы у мяча, или шаги к победе	4	2	4
3	Удар и прием	2	2	4
4	Обводка	2	2	4
5	Сопротивление	3	2	4
6	Подача	3	2	4
7	Правила соревнований и игровая практика	10	2	12
	Итого:	28	16	32

Содержание программы

Вводные занятия.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития футбола в мире и нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и мире.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных

заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена. Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний. История развития футбола в России и терминология избранной игры.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. История футбола.

Тема 3. Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.

Тема 4. Ведение мяча, обводка стоек.

Тема 5. Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.

Тема 6. Удар носком. Удар серединой подъёма.

Тема 7. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.

Тема 8. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.

Тема 9. Ведение мяча внешней частью подъёма.

Тема 10. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.

Тема 11. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.

Тема 12. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.

Тема 13. Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.

Тема 14. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.

Тема 15. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.

Тема 16. Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.

Тема 17. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой

Тема 18. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.

Тема 19. Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.

Тема 20. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.

Тема 21. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.

Тема 22. Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней
Тема 23. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.

Тема 24. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.

Тема 25. Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. Подведение итогов.

Тема 26. Передача верхом.

Тема 27. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.

Тема 28. Жонглирование в парах

Тема 29. Удар после обводки игрока. Умение брать на себя ответственность в игре. Совершенствование обыгрыша

Тема 30. Упражнение «квадрат»

Тема 31. Отработка передач в парах. Совершенствование передачи. Правильный подход к мячу. Подведение итогов

Тема 32. Обводка, переступы, упражнения на частоту ног. Совершенствование технического потенциала игрока

Тема 33. Закрепление обводки, упражнения на частоту ног. Подведение итогов

Тема 34. Изучение понятия позиционного нападения

Тема 35. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.

Тема 36. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов

Планируемые результаты.

Предметные: иметь углубленные представления о технике работы с мячом, атакующих и контратакующих игра, обводки, подач с различным вращением; знать правила игры.

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: мотивация к спортивной деятельности; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Календарный учебный график программы

Год	Дата	Дата	Всего	Кол-	Кол-	Режи	Сроки	Празднич
-----	------	------	-------	------	------	------	-------	----------

обучения	начала обучения по программе	окончания по программе	учебных недель	во учебных дней	во учебных часов	м занятий	контроля	ные (не рабочие дни)
Первый год обучения	01.09.2021г	31.08.2022г	36	48	48	2 занятия в неделю по 1 часу	Декабрь Май	4 ноября; 1-8 января; 23 февраля; 8 марта; 1-9 мая;

Условия реализации программы

Спортивная секция основана на базе Панышинской школы.

Материально – техническое обеспечение.

- Спортивный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;
- Оборудование: теннисные столы, ракетки, мячи.

Методическое обеспечение: учебный материал, разработки занятий,

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования

Малышев Владимир Викторович.

Формы аттестации

В секцию, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития.

Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один год. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов - разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах. Для детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в начале и в конце учебного года) и проведенные соревнования.

Для оценки результатов реализации программы:

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов (итоговая);
- один раз в полгода проходят соревнования (промежуточная);
- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического матери

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча.	10 8-6	Хор. Удовл
2	Набивание мяча двумя ногами.	10 8-6	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно.	10	Хор.

		8-6	Удовл.
4	Обводка стояк.	30 сек.	Хор. Удовл.
5	Вброс аута	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание передачи и приема мяча	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение удара на дальность	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему полю (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа.	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи .	9 7	Хор. Удовл.

Список литературы

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 2004– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 2008 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
5. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 2004– 81 с.
6. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 2008 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 20012. – 26с.