



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

В.В. Бикчурина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517

М.М. Швецов

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: ФК «Импульс»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 7-12 лет

Автор-составитель: Баландин Олег Игоревич,
педагог дополнительного образования

Москва 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Цель и задачи программы

Цель программы – привитие любви к спорту и к футболу в частности, ознакомление с основными правилами игры в футбол, освоение техники бега, передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение базовой техники работы с мячом и без него, обучение работе в команде и бережному отношению к инвентарю и форме, обучение дисциплинированному поведению на поле и за его пределами.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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 бега, 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:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Категория учащихся по программе: дети 7-12 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев, 108 ак.ч.

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

- очная.
- групповая и индивидуальная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 ак.ч. (время занятий включает 45 мин. учебного времени и перерыв 15 мин.).

Планируемые результаты реализации программы

После года обучения занимающийся в кружке наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по игре в футбол.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:**Предметные:**

- освоение технических приёмов в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Личностные:

- поведение внутри коллектива/команды и в обществе в целом;
- умение слушать и слышать;
- внутренняя дисциплина;
- правила личной гигиены;
- опрятный внешний вид.

Метапредметные:

- развитие коммуникативных качеств;
- общие правила поведения в обществе;
- способность планировать свой день.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**Учебный (тематический) план**

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний по футболу	6	1	5	Оценка обученности футболистов в индивидуальных беседах в формате «вопрос-ответ», игровых упражнениях, играх, соревнованиях
2.	Техника бега, передвижений, поворотов, остановок и стоек	20	1	19	
3.	Техника ударов по мячу и остановок мяча	20	1	19	
4.	Техника ведения мяча	20	1	19	
5.	Техника атакующих действий с мячом	20	1	19	
6.	Индивидуальная тактика и техника игры	16	1	15	
7.	Соревнования, правила соревнований	6	1	5	
Итого:		108	7	101	

Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 36 учебных недель (если срок реализации программы указан по годам обучения);
- одну учебную группу.

Содержание учебно-тематического плана**I раздел. Основы знаний по футболу.**

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

II раздел. Техника бега, передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

IV раздел. Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

V раздел. Техника атакующих действий с мячом.

- Финты в ситуации лицом на соперника;
- Финты в ситуации соперник сбоку;
- Финты в ситуации соперник сзади.

VI раздел. Индивидуальная тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
 - Тактика свободного нападения.
 - Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
 - Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
 - Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
 - Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
 - Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
 - Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
 - Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).
- VII раздел. Соревнования, правила соревнований.**
- Основные правила соревнований по футболу.
 - Судейство игр.
 - Эстафеты с элементами футбола.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- визуальный контроль владения техническими элементами;
- количество полученных специальных наклеек в течение всего срока обучения;
- соревнования;
- участие в спортивных фестивалях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- специальный спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, необходимым температурным режимом;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини-ворота;
- форма для занятий по футболу;
- фишки.

Методические особенности реализации программы

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

- освоение технических приёмов в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации 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»;

7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
3. Крылов В.П. Футбол.– Физкультура и спорт, 1971
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
5. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
6. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
8. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
9. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ
Календарно-тематический план

Модуль 1. «Импульс»		
	Тема 1. Развороты 180 гр	Подошвой
	Тема 2. Соперник сзади	Уходы по дуге
	Тема 3. Пасы, 2БК, удары	Передача вн. С/с
	Тема 4. Развороты 90 гр	Развороты вн. С/с
	Тема 5. Ведение мяча в шаге	Ведение серединой подъема, повороты вн/внеш с/с
	Тема 6. Лицом на соперника	Уходы вн/внеш с/с
	Тема 7. Развороты 180 гр	Разворот вн с/с
	Тема 8. Соперник сзади	Уходы по дуге вн/внеш с/с
	Тема 9. Пасы, 2БК, удары	Удары серединой подъема
	Тема 10. Развороты 90 гр	Развороты внеш с/с
	Тема 11. Ведение мяча в шаге	Ведение мяча по окружности
	Тема 12. Лицом на соперника	Финт раскачка
	Тема 13. Развороты 180 гр	Развороты внеш с/с
	Соперник сзади	Уходы по дуге со сменой направления
	Тема 14. Пасы, 2БК, удары	Прием-передача вн с/с
	Тема 15. Развороты 90 гр	Обучение финту Марадоны
	Тема 16. Ведение мяча в шаге	Ведение мяча со сменой направления
	Тема 17. Лицом на соперника	Обыгрыш за счет смены направления

	Тема 18. Развороты 180 гр	Микс разворотов 180 гр
	Тема 19. Игровая контрольная неделя	Тесты