



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

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517



М.М. Швецов

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

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт», Футбол

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 9-10 лет

Автор-составитель: Буров Евгений Андреевич

педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность состоит в том, что в процессе подготовки используется игровой метод, который позволяет быстро и качественно обучить детей необходимыми футбольными навыками. Также в настоящее время значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, а это существенно мало исходя из физиологических способностей детей данного возраста.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель программы – оздоровление, физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста на формирование здорового образа жизни, воспитание в детях стремление к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- развитие ловкости, координации, функциональной системы организма;
- формирование новых двигательных умений и навыков;
- воспитание организованности, самостоятельности, активности, дисциплинированности.

Задачи в обучении:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- умение выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу;

Задачи в развитии:

- укрепление здоровья;
- закаливание детей;
- содействие правильному физическому развитию;
- содействие гармоничному развитию личности;
- развитие двигательных умений и навыков;

Задачи в воспитании:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма;

- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Категория обучающихся.

Программа разработана для учащихся 9-10 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Для зачисления ребёнка необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 9 месяцев /1 уч. год – 72 ак.ч.

Формы образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения:

Для более эффективной реализации программы предлагается использовать различные формы обучения.

- очная;
- групповая;

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность 1 занятия 2 ак. часа (время занятия включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв)

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Личностные:

- умение планировать режим дня;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- основы личной гигиены.

Метапредметные:

- умение организовать команду;
- улучшение физического и морального состояние учащихся;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим;
- добросовестное выполнение порученных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности.

Содержание программы.

Учебный (тематический) план.

№ п/п	Названия темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие познания в дисциплине	8	8	-	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Общефизическая подготовка	20	-	20	
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	

4	Техническая подготовка	20	-	20	
5	Тактическая подготовка	10	-	10	
6	Итоговая аттестация	4	-	4	Соревнования
Итого:		72	8	64	

Содержание учебно-тематического плана

1. Раздел. Общие познания в дисциплине (8 ч)

Теория (8 ч): Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом, гигиеническое значение водных процедур разминка перед занятиями или игрой (умывание, душ, купание), причины травм и их профилактика. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой. Техника безопасности.

2. Раздел. Общефизическая подготовка (20 ч)

Практика (20 ч): Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка (10 ч)

Практика (10 ч): Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростных – силовых качеств. Техника передвижения. Ведение и остановка, отбор мяча.

4. Техническая подготовка (20 ч)

Практика (20 ч): Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Техника передвижения.

5. Тактическая подготовка (10 ч)

Практическая подготовка (10 ч): Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Групповые тактические действия.

6. Итоговая аттестация (4 часа)

Практическая подготовка (4 ч): Участие в соревнованиях, мастер- классах.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе учебно-тренировочной работы планируется проведение текущего, периодического и итогового контроля за усвоением учащимися пройденного материала.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления не усвоенного материала с обязательным разбором ошибок и выполнением упражнений, направленных на их устранение.

Периодический контроль проводится в конце каждой четверти и включает в себя проверку знаний пройденного материала в форме опроса учащихся и выполнением ими контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и подразумевает участие в соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- помещение: зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и рассчитанный на учебную группу от 10 учащихся – из расчета 2 м² на человека (СанПиН)
- мячи
- фишки
- фитболы
- конусы
- футбольные манишки

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы
Перечень методических материалов к программе

<i>Название учебного раздела (учебной темы)</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Краткий обзор развития футбола	Интерактивная лекция. Экспресс - тестирование
Общая физическая подготовка	Беседа, просмотр учебного фильма, занятие физическими упражнениями. Мультимедийное обеспечение, спортивный инвентарь
Специальная физическая подготовка	Инвентарь
Техническая подготовка	Смешанные: видеозаписи, компьютерные презентации; Инвентарь
Тактическая подготовка.	Смешанные: видеозаписи, компьютерные презентации, лекции, практические занятия Инвентарь
Соревнования	Спортивный инвентарь

Нормативно- правовые акты и 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 использованной литературы

Список использованной литературы:

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет», 2011г
2. Программа РФС совместно с Немецким футбольным союзом 2017г (интернет издание), 2017г
3. Петухов А.В. «Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов», 2014г
4. Ляковский К. «Техника ударов», 2015г
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. «Футбол. Методика тренировки. Техники реализаций стандартных положений», 2015г
6. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-5 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010г
8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012г
9. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011г
10. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2013г
11. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007г
12. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2014г

Календарно-тематический план

Модуль 1. Теоретические познания		
		Тема 1: Общие познания в дисциплине
		Занятие 1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 3. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Описание игры. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 5. Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 6. Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 7. Разминка перед занятиями или игрой. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 8. Разминка перед занятиями или игрой. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
Модуль 2. Практическая подготовка		
		Тема 2: Общефизическая подготовка
		Занятие 9. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 10. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 11. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 12. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 13. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)

		Занятие 14. Общеразвивающие упражнения с предметами. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 15. Общеразвивающие упражнения с предметами. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 16. Общеразвивающие упражнения с предметами. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 17. Общеразвивающие упражнения с предметами. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 18. Общеразвивающие упражнения с предметами. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 19. Акробатические упражнения. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 20. Акробатические упражнения. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 21. Акробатические упражнения. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 22. Легкоатлетические упражнения. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 23. Легкоатлетические упражнения. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 24. Легкоатлетические упражнения. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 25. Подвижные игры и эстафеты. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 26. Подвижные игры и эстафеты. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 27. Подвижные игры и эстафеты. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 28. Подвижные игры и эстафеты. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
Тема 3. Специальная физическая подготовка		
		Занятие 29. Упражнения для развития быстроты. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 30. Упражнения для скоростно-силовых качеств. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 31. Упражнения для развития ловкости. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)

			Занятие 32. Техника передвижения. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 33. Удары по мячу ногой. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 34. Остановка мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 35. Ведение мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 36. Обманные движения (финты). (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 37.Отбор мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 38. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Тема 4.Техническая подготовка	
			Занятие 39. Индивидуальные действия без мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 40. Индивидуальные действия без мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 41. Индивидуальные действия без мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 42. Индивидуальные действия без мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 43. Индивидуальные действия без мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 44. Индивидуальные действия без мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 45. Индивидуальные действия с мячом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 46. Индивидуальные действия с мячом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 47. Индивидуальные действия с мячом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 48. Индивидуальные действия с мячом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 49. Индивидуальные действия с мячом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)

		Занятие 50. Индивидуальные действия с мячом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 51. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 52. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 53. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 54. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 55. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 56. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 57. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 58. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
	Тема 5.Тактическая подготовка	
		Занятие 59. Индивидуальные действия без мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 60. Индивидуальные действия без мяча. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 61. Индивидуальные действия с мячом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 62. Индивидуальные действия с мячом. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 63. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 64. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 65. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 66. Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 67.Групповые тактические действия. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
		Занятие 68. Индивидуальные действия с мячом.(Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)

			Занятие 69. Контрольно - переводные нормативы. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 70 Контрольно - переводные нормативы. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 71. Контрольно - переводные нормативы. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)
			Занятие 72. Контрольно - переводные нормативы. (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)