



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: 9 месяцев

Возраст: 11-12 лет

Автор-составитель: Пикунь Максим Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность заключается в том, что в настоящее время значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Цель программы

- оздоровление, физическое и психическое развитие детей 11-12 лет на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

задачи в обучении:

- изучение истории и терминологии футбола;
- изучение основ анатомии и физиологии;
- изучение правил соревнований футбола;
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

задачи в развитии:

- развитие ловкости, координации, функциональной системы организма;
- формирование новых двигательных умений и навыков.

задачи в воспитании:

- воспитание организованности, самостоятельности, активности, дисциплинированности.

Категория обучающихся

Программа разработана для учащихся 11-12 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Для зачисления ребёнка необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

Срок реализации программы: 9 месяцев (72 часа).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в разновозрастных группах (численный состав группы – 12-18 человек), 2 раза в неделю, продолжительность каждого 45 минут. Учитываются установленные нормы Сан Пин 1.2.3685-21

Планируемые результаты освоения программы

Результаты обучения

По окончании обучения учащиеся:

- будут знать историю развития футбола в России и за рубежом;
- будут иметь представление о строении и функциях организма;
- изучат режим дня, гигиены, питания юного спортсмена;
- освоят правила футбола.

Результаты воспитывающей деятельности

По окончании обучения учащиеся:

- получают навыки группового взаимодействия;
- станут более организованными.

Результаты развивающей деятельности

По окончании обучения учащиеся:

- сформируют физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширят двигательный опыт посредством движений различной координационной сложности;
- увеличат границы двигательной активности, как за счет обучения спортивным играм, так и развития своих физических способностей;
- усовершенствуют свое внимание, восприятие, память и наглядно-действенное мышление.

Личностные результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие познания в дисциплине	6	6	-	Опрос, выполнение контрольных упражнений
2	Общефизическая подготовка	22	-	22	
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	
4	Техническая подготовка	20	-	20	
5	Тактическая подготовка	10	-	10	
6	Итоговая аттестация	4	-	4	Соревнования
Итого:		72	6	66	

Содержание учебного (тематического) плана

Название темы	Вид занятия	Содержание	Кол-во часов
Теоретические занятия			
Теоретическая подготовка	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	1
	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
	1	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	1
	1	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	1
	2	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	2
	2	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	2
Практическая подготовка <i>Общефизическая подготовка</i>			
Практическая	6	Строевые упражнения. Общеразвивающие	6

подготовка. ОФП		упражнения без предметов.	
	6	Общеразвивающие упражнения с предметами	6
	3	Акробатические упражнения.	3
	4	Легкоатлетические упражнения	4
	5	Подвижные игры и эстафеты.	5
Специальная физическая подготовка			
Специальная Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	1	Упражнения для развития быстроты	1
	1	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1
	1	Упражнения для развития ловкости	1
	1	Техника передвижения	1
	1	Удары по мячу ногой	1
	1	Остановка мяча	1
	1	Ведение мяча	1
	1	Обманные движения (финты)	1
	1	Отбор мяча	1
	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
Техническая подготовка			
Техническая подготовка	6	Индивидуальные действия без мяча	6
	6	Индивидуальные действия с мячом	6
	8	Групповые тактические действия	8
Тактическая подготовка			
Техника передвижения	3	Индивидуальные действия без мяча	3
	3	Индивидуальные действия с мячом	3
	6	Групповые тактические действия	6
	4	Контрольно-переводные нормативы	4

Теоретическая подготовка

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

Практическая подготовка

- Строевые упражнения
- Построение в шеренгу и колонну.
- Основная стойка.
- Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!».
- Размыкание в шеренге и колонне на месте.
- Построение в круг колонной и шеренгой.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;
- движение строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов для:

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения;
- поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- ведение мяча правой, левой ногой;
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

Акробатические упражнения:

- игры с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию;
- линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- вбрасывание футбольного мяча на дальность;

- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

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 неусвоенного 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 выполнения 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

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей», 2008.
2. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Теория и практика футбола», 2008.
3. Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Методика тренировки техники игры головой», 2006.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. – М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.

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:

- Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 2010.
- Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: АCADEMIA, 2012.
- Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2014.
- Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2015.
- Исакова Т.Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. – Магнитогорск, 2013.
- Колесник В.И., Соловьева Н.И., Кожин В.И., Резванов А.А. Сборник материалов 1-й региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». – Ростов-на-Дону, 2001.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
- Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
- Корякина Н.И., Жевлакова М.А., Кириллов П.Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. – СПб, 2013.
- Краевский В.В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. – Самара: Сам ГПИ, 2012.

Календарно-тематический план

Месяц	№	Темы занятий	Кол-во часов
Сентябрь	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	1
	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
	3	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	1
	4	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	1
	5	Причины травм и их профилактика. Техника безопасности	1
	6	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	1
	7	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	1
	8	Общеразвивающие упражнения с предметами	1
Октябрь	9	Акробатические упражнения.	1
	10	Легкоатлетические упражнения	1

	11	Подвижные игры и эстафеты.	1
	12	Упражнения для развития быстроты	1
	13	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1
	14	Техника передвижения	1
	15	Подвижные игры и эстафеты	1
	16	Удары по мячу ногой	1
	17	Остановка мяча	1
	18	Ведение мяча	1
Ноябрь	19	Обманные движения (финты)	1
	20	Отбор мяча	1
	21	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
	22	Индивидуальные действия без мяча	1
	23	Индивидуальные действия с мячом	1
	24	Групповые тактические действия	1
	25	Удары по мячу ногой	1
	26	Ведение мяча	1
Декабрь	27	Подвижные игры и эстафеты.	1
	28	Упражнения для развития быстроты	1
	29	Остановка мяча	1
	30	Ведение мяча	1
	31	Техника передвижения	1
	32	Индивидуальные действия с мячом	1
	33	Удары по мячу ногой	1
	34	Обманные движения (финты)	1
	35	Мини-футбол	1
	36	Ручной мяч	1
Январь	37	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	1
	38	Легкоатлетические упражнения	1
	39	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1
	40	Техника передвижения	1
	41	Удары по мячу ногой	1
	42	Акробатические упражнения.	1
	43	Индивидуальные действия с мячом	1

	44	Ручной мяч	1
Февраль	45	Индивидуальные действия без мяча	1
	46	Мини-футбол	1
	47	Ведение мяча	1
	48	Индивидуальные действия с мячом	1
	49	Обманные движения (финты)	1
	50	Групповые тактические действия	1
	51	Удары по мячу ногой	1
	52	Остановка мяча	1
Март	53	Подвижные игры и эстафеты	1
	54	Мини-футбол	1
	55	Индивидуальные действия с мячом	1
	56	Удары по мячу ногой	1
	57	Ведение мяча	1
	58	Остановка мяча	1
	59	Техника передвижения	1
	60	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
Апрель	61	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	1
	62	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1
	63	Удары по мячу ногой	1
	64	Остановка мяча	1
	65	Ручной мяч	1
	66	Мини-футбол	1
	67	Групповые тактические действия	1
	68	Обманные движения (финты)	1
	69	Ведение мяча	1
	70	Групповые тактические действия	1
Май	71	Мини-футбол	1
	72	Контрольные упражнения	1
	73	Удары по мячу ногой	1
	74	Контрольные упражнения	1
	75	Удары по мячу ногой	1

	76	Контрольные упражнения	1
	77	Мини-футбол	1
	78	Мини-футбол	1