

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 310 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА

Протокол

Педагогического совета

№ 1

от « 30 » августа 20 24 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 421-ОД

от « 30 » августа 20 24 г.

Директор ГБОУ школа № 310 «Слово»

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.В. Полуян

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футболята»

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок освоения: 6 дней

Разработчик:

Малов Петр Станиславович,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футболята» - физкультурно – спортивная.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 8-11 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

Актуальность программы

Образовательная область «физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и соотношением духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Подвижные и спортивные игры входят в данную образовательную область как неотъемлемый компонент, а непосредственно такой вид как футбол помогает детям овладеть двигательными умениями и навыками именно в этом виде спорта. Футбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок освоения программы– 12 часов, 6 дней.

Цели и задачи

Цель:

Способствовать всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры и освоения основ спортивной деятельности через игру в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- Дать представление об основных двигательных умениях и навыках, необходимых для игры в футбол;
- Способствовать приобретению детьми необходимых теоретических знаний в области спорта;
- Познакомить с основными приемами техники и тактики игры в футбол.

Развивающие:

- Развивать физические способности и укреплять здоровье обучающихся, содействовать их гармоничному физическому развитию;
- Развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- Развивать у детей чувство сплоченности команды, коллективизма.

Воспитательные:

- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательность по отношению к товарищам, честность, отзывчивость, умение взаимодействовать с другими.

Планируемые результаты

Предметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- учащиеся смогут в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- смогут излагать факты истории развития футбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- смогут правильно использовать спортивный инвентарь и оборудование для игры в футбол;
- учащиеся будут знать правила игры и уметь применять их на практике в спортивной деятельности;
- смогут передавать и принимать мяч изученными способами; выполнять изученные действия с группой партнеров; выполнять удар по катящемуся мячу в заданном направлении.

Метапредметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- учащиеся смогут ставить перед собой спортивные цели и осознанно стремиться развивать свои физические способности для их достижения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе спортивных тренировок анализировать и объективно оценивать результаты собственных достижений и находить возможности и способы их улучшения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- учащиеся смогут планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- у обучающихся начнется формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- у обучающихся будет развиваться навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, умение формировать безопасный круг общения со сверстниками через совместные занятия спортом.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: Осуществляется на государственном языке РФ

Форма обучения: Очная форма

Особенности реализации

Организация деятельности основывается на работе как в команде, так и индивидуально. За время обучения все обучающиеся объединятся попробуют себя в различных амплуа. Программа реализуется в каникулярное время.

Условия приема на обучение

Принимаются все желающие учащиеся без предварительной базовой подготовки, независимо от пола и не имеющие медицинских противопоказаний к занятию физической культурой и спортом. Оптимальное количество учащихся в группе не должно превышать 15 человек. Такой количественный состав позволяет педагогу обратить внимание на каждого ребенка и использовать разные формы проведения занятий. Группа формируется по возрасту учащихся.

Формы организации и проведения занятий:

1. Групповые;
2. По подгруппам;

3. Индивидуально-групповые.

Формы проведения занятий:

1. Учебная игра. Данная форма очень важна для обучаемых детей, способствует хорошему усвоению материала.
2. Занятия-тренировки.
3. Соревнования.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия предполагают теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром презентаций, видеороликов, разбором конкретных ситуаций.

Практическая часть предполагает применение детьми полученных знаний на практике. При подаче и освоении программного материала педагог использует творческий подход и профессиональный опыт к выбору заданий, форм, методов и средств, при изучении разделов и тем, которые актуальны и востребованы на определенном этапе работы с учащимися, что позволяет варьировать последовательность планирования и изучения материала.

Материально-техническое оснащение:

Помещения для занятий: спортивный зал или спортивная площадка

Оборудование:

- форма одежды учащихся – спортивная по погоде (за счет материальных средств родителей обучающихся);
- основной комплект спортивного учебного оборудования (футбольные мячи 8 шт., перчатки для вратаря 2 пары, футбольные ворота 2 шт.);
- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования;
- инструкции по охране труда.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие Правила охраны труда и техника безопасности. Основы судейства и правила соревнований.	0,5	0,5	1	Входной контроль, опрос, педагогическое наблюдение.
2.	Техническая подготовка	0,5	0,5	1	Опрос, педагогическое наблюдение
2.1	Стойки. Передвижения.	0,5	0,5	1	Опрос, педагогическое наблюдение
2.2	Остановка мяча. Игра вратаря.	0,5	0,5	1	Опрос, педагогическое наблюдение

2.3	Ведение мяча. Удары.	0,5	0,5	1	Опрос, педагогическое наблюдение
3.	Тактика игры	0,5	0,5	1	Опрос, педагогическое наблюдение.
4.	Учебная игра	0,5	1,5	2	Опрос, педагогическое наблюдение
5.	ОФП и СФП	0,5	1,5	2	Опрос, педагогическое наблюдение.
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Опрос, педагогическое наблюдение
	Итого:	4	8	12	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Футболята»
на 2024-2025 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		2	6	12	6 учебных дней по 2 академических часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности.

Основы судейства и правила соревнований.

Теория.

1. Правила охраны труда и техники безопасности при проведении занятий по футболу.
2. Особенности развития игры в футбол.
3. Организация и проведение соревнований по футболу. Жесты футбольного арбитра.

Практика.

1. Практическая отработка полученных знаний. (Игра «Крокодил» или «Пойми меня»)
2. Просмотр видеороликов, разбор конкретных случаев нарушений игры в футбол.

Контроль:

Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Техническая подготовка

2.1. Стойки. Передвижения.

Теория. Основные стойки игроков. Стойка вратаря. Основы передвижений (полное движение и его элементы).

Практика.

Передвижение игрока без мяча шагом и бегом, скрестными и приставными шагами.

Контроль:

Опрос. Педагогическое наблюдение.

2.2. Остановка мяча. Игра вратаря.

Практика.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча грудью. Отбор мяча у соперника подкатом.

Разбор действий вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящихся и летящих мячей.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря.

Контроль:

Опрос. Педагогическое наблюдение.

2.3. Ведение мяча. Удары.

Теория.

Основы техники ведения мяча.

Траектория удара.

Практика.

Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.

Удар по неподвижному мячу средней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар головой в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу ногой и головой изученными способами.

Контроль:

Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Тактика игры

Теория.

Разбор действий вратаря и других игроков команды в зависимости от их места их нахождения на игровом поле.

Практика.

Ловля, переводы, прыжок с падением, броски мяча руками, удары по мячу ногами, занятие позиции и установка «стенки» при пробитии штрафного, углового ударов.

Контроль:

Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Учебная игра

Теория.

Тактика обводки соперника. Способы ловли мяча на выходе.

Практика.

Игра в мини-футбол. Ловля мяча на выходе. Обманные движения.

Обводка соперника. Зонная персональная защита.

Контроль:

Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. ОФП и СФП

Теория.

Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп и их значение в ходе подготовки к игре в футбол.

Практика.

Подготовительные упражнения:

1. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений:

Сидя;

в упоре присев;

в упоре лежа;

в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.)

бросок мяча

переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

«челночный бег»

бег «елочкой»

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы

5. Эстафеты

Специальные упражнения:

1. Упражнение в передаче мяча
2. Передача мяча в движении
3. Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке
4. Упражнение в передаче мяча
5. Прием далеких мячей
6. Траектория подачи
7. Упражнения в нападающих ударах

8. Контроль:

Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Итоговое занятие

Практика.

Игра в мини-футбол, товарищеский матч с родителями (или внутри объединения между подгруппами). Подведение итогов, награждение.

Контроль:

Опрос. Педагогическое наблюдение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

Методы, направленные на приобретение знаний:

рассказ, объяснение, наблюдение, беседа, натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

целостное упражнение, расчлененное упражнение.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств: игровой, соревновательный, равномерный, переменный, повторный, круговой.

Название раздела, темы	Методическое обеспечение	
	Педагогические методики и технологии	Ресурсы
Техническая подготовка	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения,
Стойки. Передвижения.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения,
Остановка мяча. Игра вратаря.	Повторный, дифференцированный, игровой и соревновательный методы.	технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология

	Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология
Ведение мяча. Удары.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	
Тактика игры	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	
Учебная игра	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	
ОФП и СФП	Повторный, дифференцированный, игровой и соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	
Итоговое занятие	Инструктаж. Повторение и закрепление ЗУН	

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н.Андреев, В.С. Левин,- Липецк: Арес, 2004.- 496 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.- методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
4. Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации упражнений в мини-футболе: метод, рекомендации / М.С. Полишкис, С.П. Петько, А.С. Беляков.- М.: Пресс, 1997.- 47 с.
5. Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд : метод. рекомендации
6. / А.В. Рымко,- М.; Книга, 1995.- 24 с.
7. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров.- М.; Терра-Спорт, 2000.- 86 с.
8. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.
9. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд.

Список литературы для обучающихся

1. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
2. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
3. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие под ред. П. А. Чумакова. – М., «Просвещение», 2005

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки результативности программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входная, промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи аттестации;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;
- итоговый отчет педагога.

Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить динамику физического и моторного развития и становление координационных механизмов, теоретическую подготовку.

Программа обследования обучающихся состоит из трех разделов, характеризующих:

1. Развитие физических качеств: силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и других;
2. Контроль специальной физической подготовки.
3. Контроль технической подготовки.

Критерии оценки общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и технической подготовки

Критерии		Вид упражнения		8-9 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,9	5,7	5,5
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5
		3	Бег 300 м (мин)	68	66	64
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	750-850	850-900	950-1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
С Ф П	Скоростно-Силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	18	20	22
	Скорость	8	Бег 15 м с ведением (сек)	7,1	7,0	6,9
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	1	2	3
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,6	12,4	12,1
		11	Жонглирование мячом (раз)	3	4	5

Критерии		Вид упражнения		10-11 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,9	5,7	5,5
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5
		3	Бег 300 м (мин)	68	66	64
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	750-850	850-900	950-1000

	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
С Ф П	Скоростно-Силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	18	20	22
	Скорость	8	Бег 15м с ведением (сек)	7,1	7,0	6,9
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	1	2	3
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,6	12,4	12,1
		11	Жонглирование мячом (раз)	3	4	5

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

Протокол входной, промежуточной и итоговой аттестации

ФИО	Критерии											Итог
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	