

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
(МАОУ СОШ №4)

Рассмотрено и согласовано  
на заседании  
Методического совета  
от «30» августа 2018 г.  
протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ СОШ №4  
/ А.В. Плеханова  
Приказ № 206 от «03» сентября 2018г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Кожаный мяч»

Возраст обучающихся: 9-11 лет  
Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования

Маслов Роман Михайлович

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4 города Тамбова
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Кожанный мяч»
3. Сведения о педагоге 3.1. Ф.И.О., должность	Маслов Роман Михайлович, учитель физической культуры
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Уставом МАОУ СОШ №4</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивной
4.4. Вид программы	Модифицированная
4.5. Уровень содержания	Базовый
4.6. Возраст учащихся по программе	9-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для воспитанников (от 9 до 11 лет), проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа предоставляет доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность** программы состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

формирование необходимых теоретических знаний;

обучение технике и тактике игры;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

воспитание моральных и волевых качеств;

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

совершенствование навыков и умений игры.

**Ожидаемый результат** – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

#### **Способы проверки ожидаемого результата**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>
1. Потребность в познании	1.1. Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ

	элементов и умение их показывать	видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3. Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1. Посещаемость занятий 2.2. Активность на занятиях	2. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3. Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4. Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, - от 9 до 11 лет.**

**Срок реализации программы:** 2 года ( 2 раза в неделю по 2 учебных часа: 72 часа.)

**Форма и режим занятий.**

**Формы:** занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и городского уровня.

Наполняемость групп составляет 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа

Формы организации обучения: индивидуальная, групповая.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

-диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;

в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1 год обучения.

Тема	Часы
Техника безопасности. Введение.	2
Общая физическая подготовка.	10
3. Специальная физическая подготовка.	18
4. Техническая и тактическая подготовка	40
5. Правила игры.	2
Итого:	72

2 год обучения.

Тема	Часы
Техника безопасности. Введение.	2
Общая физическая подготовка.	10
Специальная физическая подготовка.	14
Техническая и тактическая подготовка.	40
Психологическая подготовка.	4
Правила игры.	2
Итого:	72

## **Содержание дополнительной образовательной программы.**

### **1 год обучения.**

**1.Техника безопасности.Введение:** Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий.История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола.Терминология в футболе.

### **2.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке футболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

### **3.Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СПФ в подготовке футболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости ( скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

### **4.Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе.Характеристика техники сильнейших футболистов.Анализ тактических действий футбольных команд.

**Практика:** Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия ( с мячом и без мяча) в нападении и в защите.Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков.Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам( с уменьшенным составом команд).

## **5.Правила игры.**

Терминология в футболе. Правила игры.

### **2 год обучения.**

**1.Техника безопасности.Введение:** Техника безопасности.Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение.Физическая культура- средство укрепления здоровья.

#### **2.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

#### **3.Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно – мышечный аппарат.

**Практика:** Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно – мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты контрольные упражнения ( тесты).

#### **4.Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования.Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары помячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря – ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1;3 : 2; 3:3; 2 :1 с атакой и без атаки ворот.Тактические приемы в нападении и в защите – индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.



## **5. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Достижения оптимального боевого состояния перед соревнованиями. Сохранение оптимального боевого состояния во время соревнований.

## **6. Правила игры.**

Правила игры в футбол. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.
2. Для стимулирования деятельности воспитанников используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.
3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.
4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских

встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

### **Материально- техническое обеспечение.**

Мячи футбольные;

Насос с иглой для надувания мячей;

Сетка для переноса и хранения мячей;

Футбольные ворота (для мини-футбола);

Сетки для футбольных ворот;

Жилетки игровые разного цвета;

Флажки разметочные с опорой;

Стойки для обводки;

Конусы;

Фишки;

Свисток судейский;

Секундомер.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ:**

1. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002

2. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.:Советский спорт, 1999

3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003

4. Футбол:Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2003

5. Лях В.И. Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.- М:Просвещение,2011

- 6.Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М.2001
- 7.Спортивные игры.Под ред.А.Комарова и В.Хомутского.М.:Физкультура и спорт,2010
- 8.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:**

- 1.Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М:Просвещение, 2006
- 2.Литвинов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.- М:Просвещение, 2007
- 3.Клусов Н.П.,Цуркан А.А.Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся.- М:Просвещение, 2004