

Аннотация

В настоящее время футбол обладает огромной популярностью. Эта игра-увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем возраста. Футбол развивает координацию движения, быстроту, ловкость, внимание, мышление. Всё это, плюс нехитрый инвентарь, делают мини-футбол одним из самых любимым и доступным для систематических занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кожаный мяч» физкультурно-спортивной направленности, базового уровня направлен на развитие индивидуальных физических особенностей ребёнка.

Программа рассчитана на обучающихся 11-13 лет.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год (34 недели).

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Кожаный мяч» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «Перспектива». Программа составлена с учётом основных направлений программ, включённых в структуру дополнительной образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с актуально-правовыми актами:

- 1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 1.2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- 1.3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 1.5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- 1.6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование «07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- 1.7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

1.8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

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

1.10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

1.11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

1.12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации

1. 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», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

Актуальность

В настоящее время вырос интерес к футболу среди подростков. Игра в футбол способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. На тренировках концентрируется внимание на умении собираться с силами при отработке подач или резких ударов, следующих за подачей

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской практики, а также участие в соревнованиях.

Практический материал по физической подготовке приемлем для каждого года обучения.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Обучение техническим приёмам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях. При обучении воспитанников технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление о конкретном приёме.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту воспитанников. На занятиях с воспитанниками 1 года обучения можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи.

Программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Цель программы

Популяризация футбола среди детей через обучение учащихся технике и тактике игры в футбол, а также укрепления их физической подготовки, развитию личностных качеств

Основные задачи программы

- изучение истории игры в футбол;
 - овладение техникой и тактикой игры, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по футболу, повышение общей физической подготовки;
 - развитие специальных физических данных: координации, быстроты, скорости реакции;
 - воспитание воли, твердости характера, целеустремленности, уверенности в себе, психологической устойчивости и выдержки;
- воспитание уважительного отношения к членам команды, коллективу, выступление и представление команды

Основные образовательные технологии

Технологии культурной политики – включают детей в практики создания новых культурных форм организации жизни, а также в практики принятия управленческих решений относительно ключевых проблем современности средствами культуры, в данном случае физической культуры.

3. Формы занятий:

Тренировочная, соревновательная, тестирование.

4. Формы оценки индивидуальных достижений.

Сдача спортивных нормативов.

Участие в школьных спортивных мероприятиях.

Участие в дистанционных спортивных конкурсах.

Участие в военно-спортивных конкурсах различных уровней.

5. Система условий реализации программы.

Для реализации программы в МБОУ «Перспектива» имеются необходимые условия, которые включает кадровые, научно-методические, организационно-педагогические, и материально – технические условия.

5.1 Материально-технические условия:

помещение с хорошим освещением и вентиляцией, которое включает: комплект мебели, необходимой для занятий, хранения и показа наглядных пособий; комплект материалов, инструментов и приспособлений для работы.

5.2 Техническая платформа:

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

5.3 Методическое обеспечение:

Программа включает учебно-методический комплект, в который входят:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;
- разработки для проведения занятий: наглядные пособия, инструкционные карты;
- спортивный инвентарь;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники.

Содержание программы

Введение в образовательную программу.

Начальная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.

1. Физическая культура и спорт в РФ. Влияние физических упражнений на организм. Знакомство с развитием физической культуры и спорт в РФ.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг)

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения упражнения. Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с

отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезарных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями, сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Упражнения для развития выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом.

4. Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнёру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороны стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.

Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнёру. Ложный замах ногой для удара по мячу.

Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега)

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

5. Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах и зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнёру.

Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Итоговое занятие. Диагностика.