



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 554 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
197371, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 21, к. 3, лит. А;
primschool-554@obr.gov.spb.ru

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом врио директора
от «30» августа 2022 г. № 201

С.Ю. Ковтун

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«КОЖАНЫЙ МЯЧ»

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 6-12 лет

Разработчик:

Даниленко Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый (3 года)

Актуальность программы:

Данная программа направлена на современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции в условиях агрессивной информационной среды. Программа формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки; тренируясь в неформальной обстановке ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данный курс обеспечивает высокий уровень разносторонней физической подготовки учащихся. Он знакомит детей с арсеналом технических приемов игры, вырабатывает представление о разновидностях индивидуальной и групповой тактиках игры, формирует систему знаний, умений и навыков (теоретические сведения о врачебном контроле, гигиенических нормах, правила 3 игры, навыки судейства и т.п.) по основам футбола.

Занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Отличительные особенности программы/новизна:

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы: дети обоих полов, возраста 6-12 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления от родителей и справки от врача.

Объем и срок реализации программы: 3 года: 72 часа, 108, 108 часов. Всего 288 часов.

Режим занятий: 1 год обучения - 1 раза в неделю по 2 часа; 2-ой и 3-ий годы обучения 1 раз в неделю по 3 часа

Особенности реализации: Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ZOOM-платформы для онлайн-конференций, электронных ресурсов сети Интернет ресурсов, разработанных педагогами программы.

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом.

Цель направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Обучающие:

- дать и расширять знания в области футбола и спорта в целом; обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- систематически совершенствовать техническое и тактическое мастерство футболистов;

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке занимающихся и воспитанию жизненно важных двигательных навыков;
- прививать занимающимся интерес к занятиям футболом, мини-футболом;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма

Воспитательные:

- воспитывать спортивное трудолюбие, самостоятельность, инициативу и коллективность действий;
- способствовать самоопределению личности спортсмена и создавать условия для его самореализации;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность,
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества.

Условия реализации программы:

- **язык обучения:** русский язык.
- **условия набора в коллектив:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления от родителей и справки от врача.
- **условия формирования групп:** разновозрастные в разумных пределах; допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения на основе собеседования.
- **количество детей в группе:** на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 15 человек, на 3-ем году-не менее 12 человек.

формы проведения занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает *многократное повторение упражнений*.

- **формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

• **Материально-техническое оснащение:**

1. Футбольные мячи
2. набивные мячи
3. перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки.
4. скакалки для прыжков на каждого обучающегося

5. секундомер
6. гимнастические скамейки
7. гимнастические маты
8. гимнастическая стенка

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, правила судейства.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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.

Предметные:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--|------------------|----------|-------|-----------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в футбол | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 2. | Восстановительные мероприятия, медосмотр | 1 | 1 | 2 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 2 | 13 | 15 | Наблюдение, нормативы |

| | | | | | |
|--------|-----------------------------------|----|----|----|-----------------------|
| 4. | Специальная физическая подготовка | 2 | 13 | 15 | Наблюдение, нормативы |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 6 | 24 | 30 | Наблюдение, нормативы |
| 6. | Участие в соревнованиях | - | 8 | 8 | Наблюдение |
| Итого: | | 72 | | | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------|--|------------------|----------|-------|-----------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в футбол | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 2. | Восстановительные мероприятия, медосмотр | 1 | 1 | 2 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 2 | 23 | 25 | Наблюдение, нормативы |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 2 | 23 | 25 | Наблюдение, нормативы |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 6 | 34 | 40 | Наблюдение, нормативы |
| 6. | Участие в соревнованиях | - | 14 | 14 | Наблюдение |
| Итого: | | 108 | | | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--|------------------|----------|-------|-----------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в футбол | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 2. | Восстановительные мероприятия, медосмотр | 1 | 1 | 2 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 2 | 23 | 25 | Наблюдение, нормативы |

| | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----|----|----|-----------------------|
| 4. | Специальная физическая подготовка | 2 | 23 | 25 | Наблюдение, нормативы |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 6 | 38 | 44 | Наблюдение, нормативы |
| 6. | Участие в соревнованиях | - | 10 | 10 | Наблюдение |
| Итого: | | 108 | | | |

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кожаный мяч»**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1 год | | | | | | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год | | | | | | 2 раза в неделю по 1 и 2 часа |
| 3 год | | | | | | 2 раза в неделю по 1 и 2 часа |

Содержание программы 1 года обучения:

- 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в футбол**
 - Физическая культура и спорт в России.
 - Развитие футбола в России и за рубежом.
 - Техника безопасности.
 - Оказание первой помощи.
 - Правила игры в футбол.
 - Ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группе.
 - Ознакомление с основами судейства.
- 2. Восстановительные мероприятия, медосмотр**
 - Гигиенические знания и навыки.
 - Сведения о строении и функциях организма человека.
 - Врачебный контроль и самоконтроль.
- 3. Общая физическая подготовка**
 - Строевые упражнения.
 - Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
 - Подвижные игры.
 - Эстафеты.

- Спортивные игры.
- Легкоатлетические упражнения.
- Акробатические упражнения.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техничко-тактическая подготовка

- Техника передвижения.
- Удары по мячу ногой.
- Удары по мячу головой.
- Остановка мяча.
- Ведение мяча.
- Обманные движения (финты).
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Техника игры вратаря.
- Тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия).
- Тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).
- Тактика игры вратаря.

6. Участие в соревнованиях

- Участие в товарищеских играх.
- Выезды на районные, городские соревнования.

Содержание программы 2 года обучения:

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в футбол

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Техника безопасности.
- Оказание первой помощи.
- Правила игры в футбол.
- Ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группе.
- Ознакомление с основами судейства.

• Восстановительные мероприятия, медосмотр

- Гигиенические знания и навыки.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Врачебный контроль и самоконтроль.

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Спортивные игры.
- Легкоатлетические упражнения.
- Акробатические упражнения.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.

4. Техничко-тактическая подготовка

- Техника передвижения.
- Удары по мячу ногой.
- Удары по мячу головой.
- Остановка мяча.
- Ведение мяча.
- Обманные движения (финты).
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Техника игры вратаря.
- Тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия).
- Тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).
- Тактика игры вратаря.

5. Участие в соревнованиях

- Участие в товарищеских играх.
- Выезды на районные, городские соревнования.

Содержание программы 3 года обучения:

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в футбол

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Техника безопасности.
- Оказание первой помощи.
- Правила игры в футбол.
- Ознакомление с нормативами, соответствующими данной возрастной группе.
- Ознакомление с основами судейства.

2. Восстановительные мероприятия, медосмотр

- Гигиенические знания и навыки.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Спортивные игры.
- Легкоатлетические упражнения.
- Акробатические упражнения.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.

5. Техничко-тактическая подготовка

- Техника передвижения.
- Удары по мячу ногой.
- Удары по мячу головой.
- Остановка мяча.
- Ведение мяча.
- Обманные движения (финты).
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Техника игры вратаря.
- Тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия).
- Тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).
- Тактика игры вратаря.

6. Участие в соревнованиях

- Участие в товарищеских играх.
- Выезды на районные, городские соревнования.

