


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 30.08.2018 №1

Утверждена

директор ГБОУ школы №113
 Е.А. Касавцова
приказ от 30.08.2018 №334



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 108

Составитель: Д.О. Белоусов, педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 на 2018-2019 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 15.03.2017 №76;
- Положение о порядке проектирования дополнительных общеразвивающих программ (рабочих программ), утвержденное приказом директора от 09.06.2017 №183.

1.2. Дополнительная образовательная программа «Футбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – базовый.

1.4. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов

(внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 5-7 лет, проявляющих интерес к занятиям футболом.

1.6. Цель программы - формирование у учащихся устойчивых потребностей и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в футбол.

Задачи:

- знакомить с основными правилами и принципами игры;
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- обучать тактическим действиям;
- обучать навыкам регулирования психического состояния;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.7. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 108 часов (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: соревновательная практика (соревнования различного уровня).

Комплектование групп осуществляется на основании физической и технической подготовленности соответствующих году обучения. Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: не менее 15 человек.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» используется:

- большой спортивный зал или малый спортивный зал образовательного учреждения
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, конусы, фишки, мячи футбольные.

1.8. Планируемые результаты

Личностные:

- знание об истории футбола и развития его в нашей стране;
- сформированное положительное отношение к систематическим занятиям футболом;
- усвоение дошкольником социально значимых знаний, таких как: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на занятиях.

Метапредметные результаты:

- понимать цель выполняемых действий;
- следовать инструкциям учителя при выполнении задания;
- играть в футбол по правилам;
- умение работать индивидуально и в группе;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- стремление вести здоровый образ жизни.

2. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5	0	
2.	Общефизическая подготовка	12	2	10	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	10	2	8	
4.	Техническая подготовка	39	0	39	
5.	Тактическая подготовка	24	12	12	
6.	Игровая подготовка	18	0	18	
Итого:		108	21	87	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

4. Содержание программы (108 часов)

1. Теоретическая подготовка (5 часов)

Общие основы футбола. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры футбол.

2. *Общefизическая подготовка (12 часов)*

Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Группировки и перебаты в различных положениях, стойка на лопатках.

Бег: 20 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

Подвижные игры: «Салки», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

3. *Специальная физическая подготовка (10 часов)*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, то же, но подаются несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Многократные передачи футбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча двумя руками из-за головы. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов. Метание теннисного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке. Соревнование на точность метания малых мячей.

4. *Техническая подготовка (39 часов)*

Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений; скачок назад, вправо, влево; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча; передача, стоя на месте в тройке на одной линии.

Удары: удар прямой по ходу по мячу, удар по неподвижному мячу.

5. *Тактическая подготовка (24 часа)*

Индивидуальные действия: для передачи; передача мяча на «свободное» место, на игрока.

Групповые действия: взаимодействие игроков при передаче; открывания.

Командные действия: расстановка игроков при розыгрыше первого паса, при розыгрыше углового удара, при розыгрыше штрафного удара.

6. *Игровая подготовка (18 часов)*

Основы взаимодействия игроков во время игры.

5. Контрольные нормативы

№ п/п	Норматив	Результат
Первый год обучения (5 лет)		
1.	Прыжок в длину с места (см)	80 - 98
2.	Бег 30 м (с)	7,0 - 6,6
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,8 - 10,3
Второй год обучения (6 лет)		
1.	Прыжок в длину с места (см)	98- 126
2.	Бег 30 м (с)	6,6 - 6,3
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3 - 9,8
Третий год обучения (7 лет)		
1.	Прыжок в длину с места (см)	126 - 145
2.	Бег 30 м (с)	6,3 - 6,0
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8 - 9,3

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Занятия футболом предусматривают разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей, с учетом их возраста, особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития. Педагог имеет возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

При обучении учащихся движениям педагогу необходимо использовать следующие методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления; он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.