

# УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №58 города Пензы  
имени Георга Васильевича Мясникова

ОДОБРЕНА  
Методическим советом  
МБОУ СОШ №58 г. Пензы  
им. Г.В.Мясникова  
Протокол №1  
От «29» августа 2024 года

Принята  
педагогический совет  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 года

Утверждена  
Приказом директора  
МБОУ СОШ №58 г. Пензы  
им. Г.В.Мясникова  
№39-осн от «02 » сентября  
2024 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### платных образовательных услуг

### «Кожаный мяч-2»

физкультурно-оздоровительной направленности

Возраст обучающихся: взрослые.

Срок реализации: 1 год.

Автор – составитель: Китаева Л.В., педагог-методист

Пенза

## Пояснительная записка

Дополнительная программа «Кожаный мяч» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, базовый уровень обучения.

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 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.).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.
- Устав МБОУ СОШ № 58 г.Пензы им.Г.В.Мясникова

Актуальность программы обусловлена потребностями школы в развитии физкультурно-спортивного направления деятельности (особенно игровых видов спорта), спросом на данный вид спорта со стороны жителей микрорайона, а также кадровым и материальным потенциалом для развития футбола.

Отличительной особенностью программы является то, что она предполагает возможность занятия футболом «с нуля» всем желающим.

Адресат программы: все желающие с 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физическими упражнениями (независимо от уровня владения данным видом спорта) и мотивированные на занятия футболом.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа. (2 раза в неделю по 2 часа).

Уровень освоения программы – базовый и предусматривает освоение прогнозируемых результатов программы..

Формы проведения занятий: беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

Формы и методы организации деятельности учащихся:

1. Групповая – организация работы в группе;
2. Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
3. В подгруппах – выполнение заданий малыми группами;
4. В парах – организация работы по парам,
5. Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;
6. Коллективная – организация работы с разновозрастными детьми из разных групп - при проведении занятий

ЦЕЛЬ:

создание условий для укрепления здоровья посредством занятий футболом, развития основных физических качеств, совершенствование личностных .

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- обучить у техническим приемам футбола,
- сообщить необходимые теоретические знания по разделу физическая культура и спорт – спортивные игры (футбол) и истории спорта.
- дать представление об оздоровлении организма, улучшении самочувствия, понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ);
- обучить тактике и стратегии игры в футбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить правилам закаливания организма,

Развивающие

- развить основные физические качества посредством занятий футболом;
- способствовать развитию общей культуры учащихся;
- сформировать основные двигательные навыки, необходимые для игры в футбол;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- обеспечить формирование духовно-нравственных качеств на занятиях футболом;

- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Формы проведения занятий: беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

Формы и методы организации деятельности:

- Групповая – организация работы в группе;
- Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- В подгруппах – выполнение заданий малыми группами;
- В парах – организация работы по парам,
- Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;
- Коллективная – организация работы с разновозрастными детьми из разных групп - при проведении занятий

Планируемые результаты освоения программы:

1. Предметные: получить знания о ЗОЖ, истории спорта и футбола в частности, знать правила игры в футбол и правила судейства игры, освоить технические приемы футбола, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений
2. Метапредметные: формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.
3. Личностные: повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Кожаный мяч» 1 год обучения (144 часа в год)

№ темы	Название тем	Количество часов	Формы контроля
--------	--------------	------------------	----------------

		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Начальная диагностика	1	1	2	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	12	0	12	
3	Подвижные игры с элементами футбола	5	35	40	Наблюдение, анализ участие в тренировочном процессе
4	Техническая подготовка	5	16	21	Наблюдение, разбор ошибок
5	Игровая подготовка	5	30	35	Анализ участие в мероприятиях
6	соревнование / двусторонняя учебная игра / товарищеский матч		14	14	Наблюдение, анализ участие в соревнованиях
7	Проведение тестирования	2	2	4	Тестирование
	Итоговое Занятие	2	0	2	Опрос
	Итого часов	30	114	144	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие.

### 2. Теоретическая подготовка

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

### 3. Подвижные игры с элементами футбола.

### 4. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- Ручной мяч
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;

5. Двусторонняя учебная игра, товарищеский матч
6. Проведение тестирования
7. Итоговое занятие

#### ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков, возможностей детей и определения их природных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

Формы: наблюдение, тестирование.

Диагностика физических качеств проводится с каждым занимающимся по 5 параметрам (челночный бег 3х10м, подтягивание на перекладине (м), сгибание рук в упоре лежа(д), прыжки на скакалке (2мин), прыжок в длину с места, 6 минутный бег.

Текущий контроль отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила игры в волейбол и показать элементы техники выполнения упражнений; -выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта; -анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

-устный опрос;

-выполнение тестовых заданий;

-игровые задания;

-зачет по судейству игры в футбол;

Среди критериев, по которым оценивается качество игры в футбол, выделяются:

-техника удара мяча в футболе;

-техника приема мяча в футболе;

- техника паса мяча (передача);
  - умение взаимодействовать с партнерами в игре;
  - морально-волевая составляющая игры (уверенность в себе, поддержка партнера).
- Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие в форме двусторонней игры в футбол, где выпускники демонстрируют практические навыки игры в футбол, знание правил игры, основ судейства, тактики игры, приобретенные за время обучения по программе;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях и спортивных мероприятиях;

Материально-техническое оснащение программы:

1. Спортивный зал с разметкой футбольной площадки, футбольное поле с искусственным покрытием.
  2. Спортивный инвентарь:
    - футбольные мячи на каждого обучающегося (15 -16 штук)
    - набивные мячи - на каждого обучающегося (15 -16 штук)
    - перекладины для подтягивания в висе ( 5-7 штук)
    - стойки – ограничители (10 -15 штук)
    - скакалки для прыжков на каждого обучающегося (15 -16 штук)
    - волейбольная сетка
    - секундомер
    - резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося (15 -16 штук)
    - гимнастические скамейки – 5-7 штук, гимнастическая стенка, табло для подсчёта очков.
- Кадровые: педагог дополнительного образования.

Дидактические средства и информационные источники (УМК).

Учебные и методические пособия для учащихся:

1. Андреев С.Н. Играй в футбол Андреев С. Н.-М.: ПОМАТУР, 1999. – 140 с.
2. Заваров А.И. Футбол для начинающих - Питер, 2013. – 190 с.
3. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. –М.: Издательство Астрель», 2003. – 96 с.
4. Малькольм К. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира : [перевод с 49 английского]  
- Москва: АСТ : Астрель, 2008. – 124 с. Учебные и методические пособия

для педагога:

1. Андреев, С.Н. «Мини-футбол». Методическое пособие - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.- 496 с.
2. Безруких, Н.А. Возрастная физиология. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 128 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: Учеб. Пособие Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
4. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221 с. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. /В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
5. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. /С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
7. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 172 с.
8. Малофеев Э. Футбол!: Вправо, влево и в ворота / Э. Малофеев. - М.: ОЛМАПресс, 2001. – 318 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. / Г.В. Монаков – М.: