

# 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»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: дети.

Срок реализации: 1 год.

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

Пенза

## Пояснительная записка

Дополнительная программа «Кожаный мяч» имеет физкультурно-спортивную 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 физкультурноспортивного направления деятельности (особенно игровых видов спорта), спросом на данный вид спорта со стороны детей и родителей, а также кадровым и материальным потенциалом для развития футбола.

Отличительной особенностью программы является то, что она предполагает возможность занятия футболом «с нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «футбол» в основной школе. Программа предполагает иной подход в работе с родителями: в данной программе предусмотрено привлечение родителей не только к участию в соревнованиях и открытых занятиях в качестве зрителей и помощников, но и реальное участие в самих занятиях футболом совместно со своими детьми, изучение тактических и технических приемов и применение их в игре.

Адресат программы: все желающие учащиеся 7-17 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, презентацию результатов на уровне района, участие в районных и городских мероприятиях, наличие призеров в районных конкурсах и соревнованиях.

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 учащихся посредством занятий футболом, развития основных физических качеств, совершенствование личностных качеств и обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.

**ЗАДАЧИ:**

**Образовательные**

- обучить учащихся техническим приемам футбола,
- сообщить учащимся 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 учащихся 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 учащихся на занятиях футболом;
- способствовать социализации и адаптации учащихся в жизни школьного коллектива; □ 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, который способствует профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;
- популяризировать участие учащихся совместно с родителями в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

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

Формы и методы организации деятельности учащихся:

- 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.

#### «Невод»

Описание игры: Все играющие – «рыбки», кроме 2-х водящих – «рыбаков». Рыбаки, взявшись за руки, бегают за рыбками. Осаленный игрок становится водящим – «рыбаком». Они уже втроем, взявшись за руки, догоняют убегающих «рыбок». Поймав еще одного, четверка разделяется на две пары догоняющих и т.д. пока не останется последняя «рыбка» - победитель

#### «Вызов»

Описание игры: Играющие делятся на 2 команды, образуя шеренгу. Каждая команда рассчитывается по порядку и все запоминают свои номера. Тренер выкрикивает любой номер, игроки указанного номера бегут вперед стараясь быстрее финишировать. Тот, кто первый пересекает линию финиша, становится победителем.

#### «Шишки, желуди, орехи»

Описание игры: Играющие делятся по тройкам и образуют кружки. У красной фишки становится игрок - «желудь», у зеленой – «орех», у синей - «шишка». По сигналу водящий произносит любое из 3-х названий данных участникам. Названные игроки должны поменяться местами, в это время водящий стремится встать на любое освободившееся место. Опоздавший игрок (без места) становится новым водящим. Можно одновременно выкрикнуть 2 названия и даже 3. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял. Выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими.

#### «Скорая помощь»

Описание игры: Из играющих выбирают 1-3 водящих-«вирусы», которые догоняют и салют «здоровых» играющих. Осаленный игрок «заболевает» и садится на землю, чтобы его вылечить нужно одновременно двум играющим взять его за руки и отвезти в «больницу», после чего игра снова продолжается. Когда 3-ка передвигается до «больницы», она включает «сирену» - издает похожий звук и водящие не могут в этот момент салить. Игра проходит определенное время (около 1 мин.) и если на поле остаются «здоровые» игроки, то «вирусы» проиграли.

#### «Лиса и куры»

Описание игры: Из играющих выбирается водящий- «лиса», все остальные- «куры», которые располагаются на «жердочках» (гимнастические скамейки). По сигналу тренера «куры» начинают перебегать с одной скамейки на другую, зарабатывая за одну перебежку 1 фишку, которую дает тренер. «Лиса» же ловит игроков, находящихся на земле, «кур», стоящих на скамейках, салить нельзя. У пойманных игроков «лиса», наоборот, отнимает 1 фишку. Выигрывают игроки, набравшие большее количество фишек.

#### «Зайцы и волк»

Описание игры: Каждый играющий за пазуху(за спиной) заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как «хвост» и заходит в поле. По сигналу тренера каждый стремится сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется

балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими.

#### «Вороны и воробьи»

Описание игры: Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии лицом (спиной к друг другу, сидя, лежа и т.д.). Одна команда - «вороны», другая - «воробьи». По звуковому сигналу тренера названная команда убегает в свой «дом» за лицевую линию. Другая же команда стремится их догнать и осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков, нежели команда соперников. Расстояние от средней линии до линии «дома» 8-10 м.

#### «Второй лишний»

Описание игры: Из играющих выбирают двух игроков, догоняющего и убегающего, а остальные игроки становятся по кругу ( $d = 6$  м), лицом в центр круга. По сигналу тренера догоняющий должен осалить убегающего, который, спасаясь, может встать перед каким-нибудь игроком. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался «лишним» и стоит сзади вторым. Если салке удалось осалить убегающего до того, как он встал к игроку, то они меняются ролями. В конце игры отмечают наиболее внимательные и быстрые игроки.

#### «Вышибалы в кругу»

Описание игры: Играющие делятся на две равные команды. Одна команда располагается по кругу ( $d = 8$  м.), другая внутри круга. Стоящие игроки по кругу получают мяч и стараются броском вышибать противников. Игра длится 1 мин. и подсчитывается количество осаленных игроков. Далее игроки меняются ролями и игра продолжается. Выигрывает команда, которая наименьшее количество раз была осалена. Мяч, пойманный слету «свеча» + 1 очко игрокам внутри круга.

#### «Морской бой»

Описание игры: Игра проводится на площадке с расставленными конусами. Задача одной команды сбивать конусы, а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 30-40 сек, после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов.

#### «Волшебные ворота»

Описание игры: двое участников игры держа палку или манишку, образуя ворота убегают, остальные участники должны их догнать и забивать голы между ними. Участники игры должны вести мяч на каждый шаг. Удар по мячу наносится внутренней стороной стопы

#### «Вышибалы»

Описание игры: у каждого участника игры мяч в ногах, задача игроков своим мячом попасть в мяч соперника или в ноги. Участники игры должны вести мяч на каждый шаг. Удар по мячу наносится внутренней стороной стопы.

#### «Найди свой цвет»

Описание игры: участники игры двигаются по игровой площадке и обводят фишки. По команде тренера игроки встают на фишку, цвет которой называет тренер.

ВАРИАНТ ИГРЫ №2. Участники игры двигаются по игровой площадке и обводят фишки. По хлопку тренера игроки выполняют определенное задание:

1 хлопок – наступить на мяч;

2 хлопка сесть на мяч; 3 хлопка лечь на мяч;

ВАРИАНТ ИГРЫ №3. Участники игры двигаются по игровой площадке и обводят фишки. Тренер называет цвет и число. Задача игроков встать возле фишки цвет которой назвал тренер и в том количестве цифру которой он назвал.

#### «Коридорчики»

Описание: участники игры разделены на пары. Задача игроков обыграть (обхитрить) своего партнера и завести мяч в любой коридорчик.

#### «Крабики»

Описание игры: участники игры разделены на 2 команды. Команда крабов находится в зоне аквариума (между фишек) и пытается выбивать мячи у игроков противоположной команды. Игроки с мячами должны обходить игроков (крабов) и забивать голы в ворота. Участники игры ведут мяч на каждый шаг. Команда крабов должны передвигаться на руках и ногах и выбивать мячи.

Техническая подготовка.

- Техника ведение мяча

Обучение передвижению с мячом с изменением направления движения. Правильное положение ног и ног при выполнении ведения мяча. Подвижные игры с футбольным мячом.

Поведение игрока при выполнении ведения. Правила безопасного выполнения.

- Техника выполнения остановки мяча

Правильное положение ног при выполнении остановки мяча. Положение рук при приеме мяча.

Упражнение в парах на отработку положение ног и рук при выполнении приема мяча. Правила безопасного выполнения приема. □ Техника выполнения удара по мячу

Правильно положение ног и туловища при выполнении удара по мячу. Упражнение на постановку опорной ноги и движение «рабочей» ноги при выполнении удара. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### 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 ребенком по 5 параметрам (челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине (м), сгибание рук в упоре лежа(д), прыжки на скакалке (2мин), прыжок в длину с места, 6 минутный бег.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня физических качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров:

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла Высокий

уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов:

4-7 баллов – начальный уровень

8-12 баллов – средний уровень

13-15 баллов –высокий уровень

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 для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей 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. Джармен, Д. Футбол для юных Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.159 с. 48  
Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. – 109с.
3. Заваров А.И. Футбол для начинающих - Питер, 2013. – 190 с.
4. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. –М.: Издательство Астрель», 2003. – 96 с.
5. 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. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе - Москва: Советский спорт, 2006. – 221 с.
3. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов.– М.: ФКиС, 2002. – 103 с.
4. Безруких, Н.А. Возрастная физиология. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 128 с.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: Учеб. Пособие Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
6. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. - М.: Просвещение. 1990.- 319с.
7. сост. М. Б. Галкин. - Ульяновск: УлГТУ, 2012.
8. 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.
9. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. /С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
10. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
11. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.: / И.Г. Максименко автореф. дисканд.пед.наук. – М.: 2001. – 19 с.
12. Лях, В.И. Координационные способности школьников: Учеб. пособие / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.
13. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 172 с.
14. Малофеев Э. Футбол!: Вправо, влево и в ворота / Э. Малофеев. - М.: ОЛМАПресс, 2001. – 318 с.
15. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. / Г.В. Монаков – М.: