

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей с. Долгоруково**

Принята на заседании методического объединения от « ____ » августа 2023 г. Протокол №1		Утверждаю: Директор МБОУ лицей с. Долгоруково _____/Барабанова Е.А./ « ____ » августа 2023г.
---	--	--

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

**Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
Дубовой Виктор Иванович,  
учитель физической культуры**

**с. Долгоруково, 2023 год**

## 1. Пояснительная записка

### Нормативно-правовые основы разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
- (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по
- дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицей с. Долгоруково.

### Цели и задачи программы

#### *Цели:*

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в футбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 8-12 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### *Задачи:*

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в футбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

### Уровень сложности и направленность

Уровень сложности программы –стартовый

Направленность: физкультурно-спортивной

### Категория учеников

Учащиеся образовательного учреждения 11-16 лет. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из семей, имеющих родителей пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. К таким детям нужен особый подход и отношение. В этом плане используется дифференцированный подход и индивидуальная работа.

### **Объем и срок освоения программы**

Данная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 40 часов в год, 1 часа в неделю по 45 минут.

### **Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности**

Очная.

### **Условия реализации программы**

Формируется группа в количестве 15 обучающихся на общих условиях по заявлению родителей. Состав групп разновозрастный. Занятия групповые. Основными формами занятий являются: теоретические и практические занятия в спортивном зале. На теоретических занятиях используются следующие методы: рассказ, беседа, викторины, а также тестовые задания. На практических занятиях отрабатываются полученные умения и навыки. Теоретические и практические занятия построены так, чтобы теория сочеталась с практикой, а полученные знания и навыки могли быть использованы не только в соревнованиях, но и в реальной жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом, сформировать первичные навыки судейства.

## **2. Содержание программы**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	Контрольные испытания

2	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Различные способы перемещения.	2	1	1	Устный опрос
4	Различные способы перемещения.	2		2	
5	Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2		2	
6	Бег с изменением направления (Челночный бег)	2		2	
8	Равномерный бег до 400; 500; 800; 1000м	2		2	
9	Бег на короткой дистанции 10; 20; 30 м.	2		2	
11	Прыжки в длину с места и разбега	2		2	
12	Подтягивание на перекладине	2		2	
13	Приседания, упражнения на пресс	2		2	
14	Кувырки и перекаты	1		1	Контрольные испытания
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	Контрольные испытания
1	Упражнения для развития силы Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.	1	1	1	
4	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	2		2	
6	Упражнения для развития быстроты Медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях	2		2	
8	Бег прыжками	1		1	Контрольные испытания
10	Ускорения и рывки с мячом (до 30 м)	1		1	
11	Рывки к мячу с последующим ударом по воротам	1		1	
13	Упражнения для развития ловкости Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой	1		1	
15	Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами	1		1	
19	Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.	1		1	
20	Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности..	2		2	Контрольные испытания, тестирование

1	<b>Техническая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Контрольные испытания
3	Обучение технике ударов по мячу головой.	1	1	1	Устный опрос
4	Обучение технике остановки мяча.	1		1	
5	Обучение технике ведение мяча.	1		1	
6	Обучение технике передачи мяча.	1		1	
7	Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	1		1	Контрольные испытания
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Контрольные испытания
1	Индивидуальные тактические действия.	1	1	1	Устный опрос
47	Командные тактические действия	2		1	

### Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сент.			Учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Различные способы перемещения. ОФП.	Спортивная площадка школы	Устный опрос
			Учебно-тренировочное	1	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Спортивная площадка школы	
			Учебно-тренировочное	1	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. ОФП.	Спортивная площадка школы	Контрольные испытания

			Учебно-тренировочное	1	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	
<b>Октябрь</b>			Учебно-тренировочное	1	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания
			Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Спортивный зал школы	
			Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	
			Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	<b>Устный опрос</b>
<b>Ноябрь</b>			Учебно-тренировочное	1	Обучение технике остановки мяча.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания

					Подвижные игры с элементами мини- футбола. ОФП.		
			Учебно-тренировочное	1	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	
			Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	
			Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча. Обучение остановки мяча бедром. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	<b>Устный опрос</b>
<b>Декабрь</b>			Учебно-тренировочное	1	Отбор мяча. Обучение удару мяча слета. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	<b>Устный опрос</b>
			Учебно-тренировочное	1	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания

			Учебно-тренировочное	1	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.	Спортивный зал школы	
			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания
			Учебно-тренировочное	1	Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	<b>Устный опрос</b>
<b>Январь</b>			Учебно-тренировочное	1	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	
			Учебно-тренировочное	1	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	Спортивный зал школы	
			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	
			Учебно-тренировочное	1	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами	Спортивный зал школы	Контрольные испытания

					мини-футбола. ОФП. СФП		
<b>Февраль</b>			Учебно-тренировочное	1	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивный зал школы	<b>Устный опрос</b>
			Учебно-тренировочное	1	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом.	Спортивная площадка школы	
			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП. СФП.	Спортивная площадка школы	
			Учебно-тренировочное	1	Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра. Тактика игры в обороне. ОФП. СФП.	Спортивная площадка школы	
<b>Март</b>			Учебно-тренировочное	1	Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП. СФП	Спортивная площадка школы	
			Учебно-тренировочное	1	Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП. СФП	Спортивная площадка школы	<b>Устный опрос</b>
			Учебно-тренировочное	1	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивная площадка школы	Контрольные испытания
			Учебно-тренировочное	1	Тактика игры вратаря. Подвижные	Спортивная площадка	

					игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	площадка школы	
			Учебно-тренировочное	1	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивная площадка школы	
<b>Апрель</b>			Учебно-тренировочное	1	Участие в Первенстве школы по мини-футболу.	Спортивная площадка школы	Контрольные испытания
			Учебно-тренировочное	1	Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП. СФП.	Спортивная площадка школы	
			Учебно-тренировочное	1	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Футбол.	Спортивная площадка школы	Контрольные испытания
			Учебно-тренировочное	1	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	Спортивная площадка школы	
<b>Май</b>			Учебно-тренировочное	1	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Спортивная площадка школы	<b>Устный опрос</b>
			Учебно-тренировочное	1	Учебная игра. Тактика игры в обороне. ОФП. СФП.	Спортивная площадка школы	
			Учебно-тренировочное	1	Учебная игра. Тактика игры в обороне. ОФП. СФП.	Спортивная площадка школы	
			Учебно-тренировочное	1	Скоростные упражнения + удары по мячу	Спортивная площадка школы	

					из различных положений.		
<b>Июнь</b>			Учебно-тренировочное	1	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Спортивная площадка школы	<b>Устный опрос</b>
			Учебно-тренировочное	2	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Футбол.	Спортивная площадка школы	Контрольные испытания

### 3. Организационно-педагогические условия

#### Кадровые условия

Программу реализует педагог Дубовой Виктор Иванович, учитель физической культуры первой квалификационной категории, стаж работы 37 год.

#### Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал;
2. Фишки, конусы - 12шт.
3. Футбольные мячи - 10 шт.
4. Скакалки – 10 шт.
5. Ворота для мини футбола.

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный футболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Футбол в школе, Киев - 1987 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Футбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
4. - Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
7. А.В. Беляев футбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

#### **4. Рабочая программа воспитания.**

##### **Цели воспитания:**

- Обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемых сферах деятельности;
- Содействие обучающимся в понимании значимости избранных сфер деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- Помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

##### **Направления воспитательной деятельности:**

Гражданско-патриотическое воспитание — соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств, участие в управлении воспитательным процессом членов детского самоуправления

Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей — соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организация работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, проведение актов милосердия, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда, экономическое просвещение подростков

Здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника школы осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, по профилактике употребления психоактивных веществ, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности

Социокультурное и медиакультурное воспитание — формирование коммуникативной культуры; (соответствует социокультурному воспитанию и направлен на повышение познавательной активности учащихся школы, на формирование ценностных установок в отношении интеллектуального труда, представлений об ответственности за результаты поисковой, исследовательской деятельности, научных открытий; на развитие речевых способностей учащихся школы, на формирование конструктивной коммуникации между ровесниками, на повышение риторической компетенции молодых граждан

Культурологическое и эстетическое воспитание — соответствует эстетическому воспитанию и предполагает организацию деятельности по развитию эстетического вкуса, творческих способностей и задатков на основе приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры, формирование способностей восприятия и понимания прекрасного, обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности

Правовое воспитание и культура безопасности учащихся — соответствует правовому воспитанию и направлен на развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе; формирование представлений об информационной безопасности, о девиантном и делинквентном поведении, о влиянии на безопасность молодых людей отдельных молодежных субкультур

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны, планеты

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда

## **Формы воспитательной деятельности:**

Мероприятия — это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Формы работы, которые могут быть объективно отнесены к мероприятиям: беседы, лекции, дискуссии, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия, вечера встреч, викторины. Характерный признак этого типа форм — созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников.

Коллективные творческие дела (КТД) — это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Формы работы, которые можно отнести к делам: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, конгрессы, конференции, марафоны творческих идей, акции, аукционы, агитбригады, творческие гостиные и т.п.

Коллективные творческие дела обладают наибольшими объективными воспитательными возможностями, так как они:

— предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества (творческие, организаторские, практические, интеллектуальные и др.);

— обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;

— способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразности и мобильности внутриколлективных связей и отношений;

— эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игра — это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью отдыха, развлечения, обучения. К формам-играм можно отнести: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и т.п.

## **5. Оценка качества освоения программы**

### **Способы определения результативности:**

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

**Мониторинг** личностного развития обучающихся в процессе освоения ими образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

### Виды контроля

#### Тесты промежуточной аттестации

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

	О	Бег 30м		Челночный бег 3x10		Прыжки в длину с места		6 минут. бег		Подтягивание		Бег 60м		Прыжки с разбега	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10-11л.	5	6.0	6.2	9.5	9.8	160	155	1150	950	3	12				
	4	6.5	7.0	10.0	10.7	135	130	950	850	2	8				
	3	7.1	7.4	10.4	11.2	115	115	800	700	1	4				
12-13л.	5	5.6	5.8	9.1	9.4	175	175	1200	1000	4	14				
	4	6.0	6.2	9.7	10.3	140	140	1000	900	2	10				
	3	6.8	7.0	10.2	10.8	120	120	850	750	1	6				
14-15л.	5	5.4	5.6	8.8	9.1	180	170	1250	1050	5	16	10.6	10.8	300	260
	4	5.6	5.6	9.5	10.0	155	150	1050	950	3	11	11.2	11.4	280	220
	3	6.3	6.6	10.0	10.4	130	120	900	750	2	7	11.7	12.4	220	180

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10-12	13-15	16-18
1.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
2.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
3.	Жонглирование мячом (раз)	11-12	13-15	16-18
4.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
5.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21

### Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

### Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

### **Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль,

определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.