



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ КАВЛЕРА 2-Х
ОРДЕНОВ «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» А.П. ШЕПЛЯКОВА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спорт и здоровье»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст обучающихся: 4-6 лет

на 2024/2025 учебный год

Срок реализации: с 01.10.2024г. до конца учебного года

Учитель физической культуры:

Хоменко А.Ю.

г. Симферополь

2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29.12.2022);

-Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);

-Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;

-Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

-Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16) ;

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка» -ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» ;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

-Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС -551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

-Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022).

Направленность программы «Футбол»-физкультурно-спортивная.

Содержание программы ориентировано на:

- 1) создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- 2) удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии;
- 3) формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку одаренных и талантливых детей и молодежи;
- 4) обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового и этнокультурного воспитания учащихся, сохранение культурного наследия региона;
- 5) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность Программы

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы учащихся мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь на стадионе или спортивном зале. Программа направлена на создание условий для развития

личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность Программы

Применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания школьников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с учащимися футбол занимает первое место. И это не случайно. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для школьников. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в футболе забивается довольно много голов; в-третьих, игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок, что способствует мотивации игры в футбол. Вот почему сегодня в футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки. В основе реализации программы используются разнообразные формы и методы работы со школьниками: – словесный, – наглядной демонстрации, – отработка упражнений педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в мини футбол. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в футбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с мальчиками и девочками 10-11 лет. Не имеющих медицинских противопоказаний к занятию физической культурой и спортом.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы -1 год. Всего 102 часа в год.

Форма проведения занятий групповая.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Продолжительность обучения: 3 часа в неделю, 102 часа в год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на районных и муниципальных соревнованиях.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

Обучающие:

- освоить технику игры в футбол;
- освоить тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.
- обеспечивать формирование коммуникативной компетентности учащихся;

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы по футболу направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к истории. Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. Программой предусмотрены участия в школьных соревнованиях среди учащихся 8 классов, товарищеские игры со школами города Симферополя. Обязательное выполнение предусмотренных настоящей программой товарищеские матчи позволит наилучшим образом увязать полученные теоретические знания с практикой, подкрепит региональный теоретический учебный материал хорошо знакомыми местными, локальными примерами, будет способствовать более качественному запоминанию материала, а также предоставит учителю неограниченные возможности для творчества.

1.4. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Всего часов	Теория	Практика
I.	Основы знаний	5		.
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в футбол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	16		16
III.	Технические и тактические приемы	81		
	Ведение мяча			15
	Передачи мяча			15
	Удары по мячу			15
	Техника игры вратаря			6
	Комбинированные упражнения			10
	Игры			20
	Итого:	102	5	97

Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 5 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка – 16 часов

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы – 47 часов

1. Ведение мяча – 15 часов

- ведение мяча внешней частью стопы;
- ведение мяча средней частью подъема;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи мяча, остановка мяча– 15 часов

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- ведение мяча внутренней частью стопы.

3. Удары по мячу – 15 часов

- удары по мячу внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней частью стопы;
- удары по мячу внутренней частью подъема;
- остановка мяча бедром.

4. Техника игры вратаря – 6 часа

- ознакомление с техникой постановки рук;
- техника ловли мяча;
- техника отбивания мяча;
- броски мяча.

5. Комбинированные упражнения – 10 часов

- удар после передачи мяча;
- квадрат;
- передачи мяча в тройках-четверках с ударом по воротам.

6. Учебно-тренировочные игры – 20 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спорте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

Знать

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение футбольных упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- выполнять обязанности судьи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы. Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00. Продолжительность учебного года 34 недели. Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором школы, включая каникулы. Занятия проводятся по утвержденному расписанию в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий, соревнований, работы творческих групп и т.д. Допускается работы с группами переменного состава, уменьшение численного состава.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом.

Реализация Программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, владеющими основами образовательной деятельности по представленной программе в соответствии с указанным направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы используются: Спортзал и стадион школы, мячи футбольные, сетки, гимнастические маты, скакалки, секундомер...

Методическое обеспечение образовательной программы.

Особенности организации образовательного процесса

Очно, возможно обучение дистанционно в случае необходимости.

Методы обучения.

Словесные: рассказ, показ;

Наглядные: использование видео материала;

Практические: тренировки, игры.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

Возможные формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми,

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, др.

Алгоритм учебного занятия.

- подготовка кабинета к проведению занятия - проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря;
- организационный момент - приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний;
- теоретическая часть - объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала;
- практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме, игры);
- окончание занятий - рефлексия, подведение итогов занятия.

Методические и дидактические материалы: раздаточные материалы (схемы, таблицы), тематические подборки материалов, фотографии и т.п.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
открытое занятие.

2.4. Список литературы

- 1.** Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2021г.
- 2.** В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2020.
- 3.** Футбол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2010. - N 41-42. - С. 5,17.
- 4.** Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2015
- 5.** «Футбол. Учебное пособие» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 2010
- 6.** Воспитание физических качеств детей школьного возраста: Методическое пособие. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. – М.: Айрис-пресс, 2014.
- 7.** Школа мяча. – СПб: Детство – Пресс. 2008.
- 8.** Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС 2011.