



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сирина Аскаровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования

«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
_____ С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Спортивные игры»
на 2024-2025 год
возрастная категория 9-16 лет
срок реализации 1 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Тахавова Сирина Аскаровна

Шугурово, 2024

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Устав МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ

В секцию футбола и пионербола привлекаются ребята в возрасте 10- 18лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу, пионерболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 168 часов в год (6 часа в неделю)

Образовательная программа «Пионербол» и «Футбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования

- **Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений в играх пионербола и футбола; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. Создавать условия для здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в кружке является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данным видам спорта.

В группе решаются определённые задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;

2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом и пионерболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, пионербол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и пионербола;
5. участие в соревнованиях по футболу и пионерболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола и пионербола, технике и тактике, правил игры.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности педагога и обучающегося**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю, т.е. 3 раза в неделю по 2 часа

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу, пионерболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, пионербол, привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по физкультурно-спортивному направлению «Футбол», «Пионербол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по физкультурно-спортивному направлению «Футбол», «Пионербол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового

материала; учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режим непрерывно- интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Пионербол. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге,

между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно- интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Календарно-тематическое планирование по футболу.

№	Дата	Содержание материала	Кол. часов	Форма занятия
1	01.10.21	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2ч	Групповая
2	04.10.21	Основные правила игры в футбол	2ч	Групповая
3	06.10.21	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2ч	Групповая
4	08.10.21	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2ч	Групповая
5	11.10.21	Ведение мяча	2ч	Групповая
6	13.10.21	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2ч	Поточная
7	15.10.21	Удар носком	2ч	Групповая
8	18.10.21	Удар серединой лба на месте	2ч	Индивидуальная
9	20.10.21	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2ч	Индивидуальная
10	22.10.21	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2ч	Групповая

11	25.10.21	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2ч	Индивидуальная
12	27.10.21	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2ч	Индивидуальная
13	29.10.21	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2ч	Индивидуальная
14	01.11.21	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2ч	Поточная
15	03.11.21	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2ч	Групповая
16	05.11.21	Обманные движения (финты)	2ч	Групповая
17	08.11.21	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2ч	Индивидуальная
18	10.11.21	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2ч	Групповая
19	12.11.21	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2ч	Индивидуальная
20	15.11.21	Резаные удары	2ч	Индивидуальная
21	17.11.21	Удар по мячу серединой лба	2ч	Индивидуальная
22	19.11.21	Удар боковой частью лба	2ч	Индивидуальная
23	22.11.21	Остановка катящегося мяча подошвой	2ч	Поточная
24	24.11.21	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2ч	Индивидуальная
25	01.04.22	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Совершенствование техники ведения мяча	2ч	Групповая
27	04.04.22	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2ч	Индивидуальная
28	08.04.22	Отбор мяча подкатом	2ч	Групповая
29	11.04.22	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	2ч	Групповая
30	13.04.22	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Тактические действия в нападении	2ч	Индивидуальная
31	15.04.22	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2ч	Групповая

32	18.04.22	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2ч	Индивидуальная
33	20.04.22	Ведение мяча. Удар носком	2ч	Индивидуальная
34	22.04.22	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2ч	Индивидуальная
35	25.04.22	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2ч	Групповая
36	27.04.22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2ч	Фронтальная
37	29.04.22	Тестирование	2ч	Групповая

Календарно - тематическое планирование по пионерболу.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол.час	Форма занятия
1	26.11.21	Основные положения правил игры в пионербол. Стойка игрока.	2ч	Групповая
2	29.11.21	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	2ч	Групповая
3	01.12.21	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	2ч	Групповая
4.	03.12.21	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	2ч	Поточная
5.	06.12.21	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	2ч	Фронтальная
6.	08.12.21	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	2ч	Групповая
7.	10.12.21	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	2ч	Групповая
8.	13.12.21	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	2ч	Индивидуальная
9.	15.12.21	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	2ч	Индивидуальная
10.	17.12.21	Подача мяча. Приём мяча после подачи	2ч	Групповая

11.	20.12.21	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	2ч	Групповая
12.	22.12.21	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	2ч	Индивидуальная
13.	24.12.21	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	2ч	Фронтальная
14.	27.12.21	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	2ч	Групповая
15.	29.12.21	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	2ч	Групповая
16.	05.01.22	Передача мяча через сетку с места.	2ч	Групповая
17.	10.01.22	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	2ч	Групповая
18.	12.01.22	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	2ч	Групповая
19.	14.01.22	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2ч	Групповая
20.	17.01.22	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	2ч	Групповая
21.	19.01.22	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	2ч	Групповая
22, 23	21.01.22 24.01.22	Учебно-тренировочная игра.	2ч 2ч	Групповая
24.	26.01.22	Основные положения правил игры в пионербол. Стойка игрока	2ч	Индивидуальная
25.	28.01.22	Контроль выполнения подачи мяча.	2ч	Поточная
26.	31.01.22	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2ч	Фронтальная
27.	02.02.22	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2ч	Групповая
28.	04.02.22	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	2ч	Групповая
29.	07.02.22	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	2ч	Групповая
30.	09.02.22	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	2ч	Групповая
31.	11.02.22	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2ч	Групповая
32.	14.02.22	Обучение блокированию.	2ч	Групповая
33.	16.02.22	Блокирование нападающего броска.	2ч	Групповая
34.	18.02.22	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	2ч	Групповая
35.	21.02.22	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2ч	Групповая
36.	25.02.22	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	2ч	Групповая

37.	28.02.22	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	2ч	Групповая
38.	02.03.22	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	2ч	Групповая
39.	04.03.22	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	2ч	Групповая
40.	07.02.22	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	2ч	Фронтальная
41.	09.03.22	Закрепление подачи мяча.	2ч	Групповая
42.	11.03.22	Закрепление приема мяча после подачи.	2ч	Групповая
43.	14.03.22	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	2ч	Групповая
44.	16.03.22	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	2ч	Групповая
45.	18.03.22	Учебно-тренировочная игра.	2ч	Групповая
46.	21.03.22	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2ч	Групповая
47.	23.03.22	Контроль приема мяча после подачи.	2ч	Групповая
48.	25.03.22	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	2ч	Фронтальная
49.	28.03.22	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2ч	Групповая
50.	30.03.22	Учебно-тренировочная игра.	2ч	Групповая

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры футбол и пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол и футбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. - 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева - СПб: «Кристалл», 1996. - 544 стр.
1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Спортивные игры; Учеб, для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 1988
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев - М.,

Лист согласования к документу № 16 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 10:27

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 10:28	-