

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "СШ №6"

РАССМОТРЕНО
На методическом
совете

Протокол №1
от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом

Протокол №1
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Антонов В.М.
учитель физкультуры

город Касимов
2023 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Футбол» разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2012);

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);

- Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.);

- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;

Программа занятий предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа «Футбол» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Актуальность программы.

Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи).

При этом немаловажно, что футбол – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. В данной программе основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

обучающие:

- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

развивающие:

- развитие психофизических качеств обучающихся;

- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом.

воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделять внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Программа рассчитана на детей 8-15 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность - 40 минут. Всего на год отводится 102 часа. Наполняемость группы до 15 человек.

Методы обучения:

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

Практическое: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы занятий:

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

Словесные методы: создают у учащихся 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, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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 учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- знание истории воспитания чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой (футболом) с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учебно-тематический план.

№ темы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Развитие футбола и мини-футбол в России и за рубежом.	1	1	0
2	Установка перед играми и разбор проведенных игр	3	3	0
3	Правила игры в футбол.	12	6	6
4	Общая физическая подготовка	20	0	20
5	Техническая подготовка	34	6	28
6	Тактическая подготовка	24	12	12
7	Учебные и тренировочные игры	8	0	8
		102	28	74

3. Содержание программы.

1. Развитие футбола и мини-футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола и мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по мини-футболу.

Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. Российская Ассоциация мини-футбола. Лучшие команды России, тренеры, игроки.

2. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10- минутного перерыва и 1-минутного тайм-аута для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

3. Правила игры в футбол и мини-футбол

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

4. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведение и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на двух и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста). 6-ти минутный и 12- минутный бе

5. Техническая подготовка

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороной стопы. Внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, падения, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Остановка с поворотом до 180° - внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка мяча подъемом.

Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбирание мяча.

Отбирание мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку. Ввод мяча с аута и от ворот из различных исходных положений.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега.

Отбивание мяча ногой на месте и в выпаде. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и на дальность. Выбивание мяча с пола и с рук на точность и дальность.

6. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле и мини-футбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для способа ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введение мяча с аута.

Командные действия.

Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбирание мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Командные действия.

Умение выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противником флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, ввод мяча от ворот в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

7. Учебные и тренировочные игры

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. 15 Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий мини-футболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал и игровая площадка со стандартными размерами для проведения занятий и соревнований по мини-футболу.
2. Ворота футбольные с сетками 2 штуки
3. Мячи футбольные 10 шт.
4. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов

4. Гимнастические скамейки 3-4 шт.
5. Гимнастические маты 4 шт.
6. Скакалки 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) 15 шт.
8. Стойки (фишки) для обводки 25 шт.
9. Манишки 20 шт.
10. Насос ручной со штуцером 2 шт.
11. Сетка для мячей 1 шт.
12. Лесенка координационная 1 шт

Список литературы.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5 – М. 2007.
2. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23. М. – 2006.
3. Полозов А. «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6. М. – 2006.
4. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» - М. – 1987.

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе» - М. – 2005.
2. Варюшин В.А. «Тренировка юных футболистов», М. – 2007.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. –М. – 2011.
4. Кук М.Р. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М. – 2003.
5. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся – М. - 2006. 6. Мукиан М.А., Дьюрст Д.Н. «Всё о тренировке юного футболиста » М. – 2008.
7. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М. - 2004.
8. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2013.
9. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального техникотактического мастерства юных футболистов. - М. 1986
10. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» - М. – 2004.
11. Тюленьков С.Ю., А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М. – 2000.
12. Футбол». Настольная книга детского тренера. 1-2 этап (8-12 лет) А.В. Кузнецов М. - 2010.