

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ Г.Ф. ПОНОМАРЕВА

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
от «23» 04 20 24 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 22
имени Г.Ф. Пономарева
И.А. Постникова
«30» 12 20 24 г.
Приказ № 6622-13-362/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Автор-составитель программы:
Шмидт Д.С., педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» направлена на освоение обучающимися основных технических и тактических приемов игры в мини-футбол, что позволяет формировать жизненно важные двигательные навыки и развития физических способностей обучающихся. Занятия направлены на развитие ловкости и силы ног, быстроты реакции, костно-мышечная системы, воспитание физкультурно-спортивной этики.

В результате освоения программы ученики научатся составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, самостоятельно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. А так же, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности, как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа предназначена для учащихся 10-14 лет. Всего 72 часа в год, занятия проходят 2 часа в неделю.

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Название программы	«Мини-футбол»
Направленность программы	физкультурно–спортивная
Уровень программы	базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шмидт Дмитрий Сергеевич
Год разработки	2023 год
Где, когда и кем рассмотрена дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа	Рассмотрена на методическом объединении МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева протокол № 4 от 23.04.2024г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель	создание условий для укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств обучающихся через занятия мини-футболом.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с историей и современным развитием футбола; - обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры футбол; - формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия; - научить творчески мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры футбол. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения; - развивать творческое мышление и способности; - совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий; - развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать формированию умения работать в команде; - развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; - способствовать формированию патриотических чувств.
Планируемые результаты освоения программы	<p><i>Предметные</i></p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; -подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их

	<p>функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>-овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>-овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>-овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.</p>
Количество часов в неделю, в год	2 часов неделю; 72 часа в год
Возраст обучающихся	10-14 лет
Формы занятий	беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-методический комплекс по программе; -методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок; -правила соревнований, инструкции по технике безопасности; -нормативные документы по дополнительному образованию; -нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальное помещение, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> -спортивный зал, минимальные размеры 24×12 м. - ворота– 1 комплект, - сетки на ворота – 4 комплекта, -гимнастическая стенка – 10 шт. -гимнастические скамейки – 8 шт. -гимнастические маты – 10 шт. -скакалки- 15 шт -мячи набивные (масса 1кг) – 15 шт. -мячи футбольные – 15 шт. - флажки угловые – 4 шт.

	<ul style="list-style-type: none"> -рулетка -1 шт. - свисток- 1 шт. - секундомер – 1 шт., - насос для накачки мячей – 1 шт., - конуса – 40 шт., - компьютер, - проектор, - звуковые колонки.
--	--

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ) [Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(последняя редакция\) \ КонсультантПлюс \(consultant.ru\)](#);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий) [Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов \(утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г.\) \(garant.ru\)](#);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” \(garant.ru\)](#)

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

- [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации \(garant.ru\)](#)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" \(garant.ru\)](#)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242; [<Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242"О направлении информации"\(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые программы\)"\) \(mskobr.ru\)](#)

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года [Региональный проект «Успех каждого ребенка» \(iro86.ru\)](#)

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" [Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2022 N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" | ГАРАНТ \(garant.ru\)](#)

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям футбола.

Уровень программы - является базовый. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

В результате освоения программы ученики научатся составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, самостоятельно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. А так же, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Актуальность данной программы футбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий футболом. 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 оценивать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования футбол, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Уровень программы: базовый.

Объем программы: 72 часа.

Сроки реализации образовательной программы: 1 год.

Формы обучения: очная, очно-дистанционная

Режим занятий: 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса: 20 учащихся в группе.

Основным результатом завершения прохождения программы является теоретические и практические контрольные нормативы.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в

соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

Цели и задачи программы

Цели программы: создание условий для укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств обучающихся через занятия мини-футболом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с историей и современным развитием футбола;
- обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в футбол;
- формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия;
- научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в футбол.

Развивающие:

- способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения;
- развивать творческое мышление и способности;
- совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий;
- развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

Воспитательные:

- содействовать формированию умения работать в команде;
- воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе;
- развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению;
- способствовать формированию патриотических чувств.

Учебно-тематический план

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		ТО	ПО	ВСЕГО	
Раздел 1. Основы знаний – 3 часа					
1.1.	Инструктаж по ТБ. Гигиена футболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях футболом. История развитие футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и в мире. Правила игры в футбол.	1		1	Текущий контроль
1.2.	Значение общей физической подготовки учащихся. Значение ОРУ перед началом тренировки.	1		1	Текущий контроль

1.3.	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи и паса мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении паса. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1		1	Текущий контроль
Раздел 2. Освоение техники передвижений-3 часа					
2.1.	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения		1	1	Текущий контроль
2.2	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для ног.		1	1	Текущий контроль
2.3.	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.		1	1	Текущий контроль
Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча-20 часов					
3.1.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и паса мяча.		1	1	Текущий контроль
3.2.	Упражнения с футбольными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом		3	3	Текущий контроль
3.3	Необходимые упражнения для выполнения приема и паса мяча. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, круговые движения стопами, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.		2	2	Текущий контроль
3.4.	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).		2	2	Текущий контроль
3.5.	Упражнения с набивными мячами. Пасс мяча в парах в движении. Упражнения для развития гибкости. Боковой пасс мяча на точность в отрезках		3	3	Текущий контроль
3.6.	Прием мяча . Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча с дальнего фланга.		3	3	Текущий контроль
3.7.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча на длинные и короткие отрезки		3	3	Текущий контроль
3.8.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху головой.		3	3	Текущий контроль

Раздел 4. Освоение техники паса и приема мяча-27 часов					
4.1.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху с переводом на пасс.		5	5	Промежуточная аттестация
4.2.	Нижний прямой удар на точность. Прием мяча снизу коленом упражнения в парах .		5	5	Текущий контроль
4.3	Верхний пасс на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения в парах , через сетку.		5	5	Текущий контроль
4.4.	Нижний боковой пасс на точность.		2	2	
4.5.	Нижний прямой удар на точность, упражнения в парах.		4	4	Текущий контроль
4.6.	Верхний пасс на точность, упражнения в парах. Упражнения в парах через поле		6	6	Текущий контроль
Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -12 часов					
5.1	Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.		2	2	Текущий контроль
5.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.		4	4	Текущий контроль
5.3	Нападающий удар из разных зон с паса партнера .		2	2	Текущий контроль
5.4.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара .		2	2	Текущий контроль
Раздел 6. Овладение игры в нападении -3 часа					
6.1	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости		2	2	Текущий контроль
6.2	Тактика нападения: командные действия.		1	1	Текущий контроль
Раздел 7. Овладение тактикой защиты-2 часа					
7.1.	Командная тактика приёма атакующих ударов при одиночном блоке. Тактика приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Страховка блока крайним защитником		2	2	Текущий контроль
Раздел 8. Овладение организаторскими способностями-4 часа					
8.1.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Промежуточная аттестация		3	3	Текущий контроль
8.2.	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований:	1		1	Промежуточная аттестация

	круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства				
	Всего:	4	68	72	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний– 3 часа

Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Гигиена футболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.

История развитие футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и в мире. Правила игры в футбол.

Тема 1.2. Значение общей физической подготовки учащихся. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Тема 1.3.Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи и паса мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении паса. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Раздел 2. Освоение техники передвижений-3 часа

Тема 2.1. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Тема 2.2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для ног.

Тема.2.3.Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки

Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча-20 часов

Тема 3.1.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и паса мяча

Тема 3.2. Упражнения с футбольными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом

Тема 3.3. Необходимые упражнения для выполнения приема и паса мяча. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, круговые движения стопами, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Тема.3.4. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Тема.3.5. Упражнения с набивными мячами. Пасс мяча в парах в движении. Упражнения для развития гибкости. Боковой пасс мяча на точность в отрезках

Тема.3.6. Прием мяча . Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча с дальнего фланга.

Тема.3.7. ЭЭстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча на длинные и короткие отрезки

Тема.3.8. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху головой.

Раздел 4. Освоение техники подачи мяча и приема мяча-27 часов

Тема.4.1. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху с переводом на пасс.
Тема.4.2. Нижний прямой удар на точность. Прием мяча снизу коленом упражнения в парах.
Тема.4.3. Верхний пасс на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
Упражнения в парах
Тема.4.4. Нижний боковой пасс на точность.
Тема.4.5. Нижний прямой удар на точность, упражнения в парах.
Тема.4.6. Верхний пасс на точность, упражнения в парах. Упражнения в парах через поле

Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий -12 часов

Тема.5.1. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема.5.2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Тема.5.3. Нападающий удар из разных зон с пасса партнера .

Тема 5.4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара .

Раздел 6. Овладение игры в нападении -3 часа

Тема.6.1. Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости

Тема.6.2. Тактика нападения: командные действия

Раздел 7. Овладение тактикой защиты-2 часа

Тема.7.1. Командная тактика приёма атакующих ударов при одиночном блоке. Тактика приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Страховка блока крайним защитником

Раздел 8. Овладение организаторскими способностями-4 часа

Тема.8.1. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Промежуточная аттестация.

Тема.8.2. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся:

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной

направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные:

-овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Метапредметные:

-овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Условия реализации программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение:

- учебно-методический комплекс по программе;
- методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований, инструкции по технике безопасности;
- нормативные документы по дополнительному образованию;
- нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, минимальные размеры 24×12 м.
- ворота – 1 комплект,
- сетки на ворота – 4 комплекта,
- гимнастическая стенка – 10 шт.
- гимнастические скамейки – 8 шт.
- гимнастические маты – 10 шт.
- скакалки- 15 шт
- мячи набивные (масса 1кг) – 15 шт.
- мячи футбольные – 15 шт.
- флажки угловые – 4 шт.
- рулетка -1 шт.
- свисток- 1 шт.
- секундомер – 1 шт.,
- насос для накачки мячей – 1 шт.,
- конуса – 40 шт.,
- компьютер,
- проектор,
- звуковые колонки.

Формы аттестации

Система оценки результативности образовательного процесса

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по футболу:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в футболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень - у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень - обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает самостоятельно владеет техникой и тактикой игры не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания;

средний уровень - у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при владении техникой и тактикой игры; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Оценочные материалы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся в конце года проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП считаются освоившими программу.

Нормативы по ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				Сдано	Не сдано
		результат	результат		
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		не менее 4 раз	1	0

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Не менее 3 раз		1	0
--	--	----------------	--	---	---

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Список литературы

1. Футбол: Учебник для учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный футболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
4. Учебное пособие, автор В.И. Лях, Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского «Просвещение» - 1997г.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк - «подготовка юных футболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-футбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы футбола. М. ФИС. 1979 г.
10. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие, автор А.П. Матвеев - М. «Просвещение» - 2019г.

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Беяев А.В.. Футбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беяев А.В., Булыкина Л.В. Футбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беяев А.В., Савин М.В. Футбол: Учебник ФК. - М., 2002. - 368 с.

Рекомендуемые интернет ресурсы:

1. Учебный сайт по Футболу для школьников <https://youtu.be/MGqRsn8bTHM>;
2. Видео урок для подготовки упражнений в виси и упоре <https://yandex.ru/video/preview?text>.
3. РЭШ

Календарный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
		1 группа	2 группа						
1.					Игра-викторина	1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	спортзал	Устный опрос
2.					Беседа	1	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
3.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
4.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Игровое поле. Маневрирование.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
5.					Учебно-тренировочное занятие	1	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
6.					Учебно-тренировочное занятие	1	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
7.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
8.					Практические занятия	1	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Тестирование физической

					Учебно-тренировочное занятие				подготовленности
9.					Учебно-тренировочное занятие	1	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
10.					Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	
11.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
12.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
13.					Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
14.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
15.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
16.					Учебно-тренировочное занятие	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
17.					Практические занятия	1	Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Тестирование физической

					Учебно-тренировочное занятие				подготовленности
18.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
19.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
20.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
21.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
22.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
23.					Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
24.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
25.					Учебно-тренировочное занятие	1	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Тестирование технической подготовленности Тестирование

									технической подготовленности
26.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
27.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
28.					Учебно-тренировочное занятие	1	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
29.					Учебно-тренировочное занятие	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
30.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
31.					Учебно-тренировочное занятие	1	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
32.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
33.					Практические занятия Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
34.					Учебно-	1	Финт «уходом». Групповые действия в	спортзал	Тестирование

					тренировочное занятие		обороне.		технической подготовленности
35.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
36.					Спортивная игра Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
37.					Спортивная игра		Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Тестирование технической подготовленности
38.					Учебно-тренировочное занятие	1	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Тестирование физической подготовленности
39.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
40.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Тестирование технической подготовленности
41.					Спортивная игра Учебно-тренировочное занятие	1	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Тестирование физической подготовленности
42.					Спортивная игра	1	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
43.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Тестирование технической

					ное занятие				подготовленности
44.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Тестирование физической подготовленности
45.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
46.					Спортивная игра Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
47.					Спортивная игра	1	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
48.					Учебно-тренировочное занятие	1	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
49.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Тестирование технической подготовленности
50.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
51.					Спортивная игра Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
52.					Спортивная игра	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Тестирование технической

									подготовленности
53.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
54.					Учебно-тренировочное занятие	1	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
55.					Учебно-тренировочное занятие	1	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
56.					Спортивная игра Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Тестирование физической подготовленности
57.					Спортивная игра	1	Совершенствование отбора мяча перехватом.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
58.					Учебно-тренировочное занятие	1	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Тестирование технической подготовленности
59.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Тестирование физической подготовленности
60.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
61.					Спортивная игра Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Тестирование технической подготовленности

					ное занятие				
62.					Спортивная игра	1	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Тестирование физической подготовленности
63.					Учебно-тренировочное занятие	1	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
64.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Тестирование технической подготовленности
65.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Тестирование физической подготовленности
66.					Спортивная игра Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
67.					Спортивная игра	1	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касание»	спортплощадка	Тестирование технической подготовленности
68.					Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	спортплощадка	Тестирование физической подготовленности
69.					Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание».	спортплощадка	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение
70.					Учебно-тренировоч	1	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах	спортплощадка	Тестирование технической

					ное занятие		игрового поля, «игра в одно касание».		подготовленности
71.					Спортивная игра Учебно-тренировочное занятие	1	Игра в футбол	спортплощадка	Тестирование физической подготовленности
72.					Спортивная игра	1	Игра в футбол	спортзал	Устный опрос Самостоятельная работа Наблюдение