

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Григорьевская средняя школа им. А.А.Воловика»

Рассмотрено

Руководитель ШМО

МБОУ «Григорьевская СШ»

Протокол № 1

Ганженко З.И.

«01» сентября 2021г.

Утверждаю

И.о.директора

МБОУ «Григорьевская СШ»

И.Н.Бирюкова

Приказ № 01-05-45 ОД

от «01» сентября 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Мини – футбол»

Физкультурно – спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст: 3 – 11 классы

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Бирюков Данил Иванович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, в программе обоснованы следующие положения:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа имеет физкультурно – спортивную направленность, программа направлена на:

-укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизнь;

-спортивное мастерство и морально – волевые качества, систему ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

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 стоящих перед учителем физической культуры 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 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.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 17 лет, желающих заниматься мини – футболом.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, без предварительного отбора и конкурса, согласно медицинским справкам.

Программа рассчитана на 1 года. Всего на освоение программы отводится: **68 часов.**

Занятия проводятся:

1-й год обучения -68 часа;

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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 1 часу в неделю.

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 (мини-футбол) 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 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 учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

К концу года обучения ребенок должен знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Ребенок должен уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание материала	Дата
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	
2	Основные правила игры в футбол	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	
5	Ведение мяча	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	
7	Удар носком	
8	Удар серединой лба на месте	
9	Ввод мяча из-за боковой линии	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	
14	Ввод мяча из-за боковой линии	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	
16	Обманные движения (финты)	

17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	
20	Резаные удары	
21	Удар по мячу серединой лба	
22	Удар боковой частью лба	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	
25	Остановка мяча грудью	
26	Совершенствование техники ведения мяча	
27	Тактические действия в нападении	
28	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	
29	Отбор мяча подкатом	
30	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	
31	Финт ударом	
32	Финт остановкой	
33	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	
35	Хоккей (в зимний период) Рабочая программа прилагается.	
36	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов	
37	Ведение мяча до центра с последующим	

	ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
38	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
39	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
40	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
41	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
42	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
43	Прием мяча различными частями тела.	
44	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
45	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
46	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
47	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
48	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
49	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
50	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
51	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
52	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	
53	Двусторонняя учебная игра.	
54	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках прилегающих к территории школы. Спортивный зал имеет размеры 12 х 24 м. и полностью соответствует требованиям. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских

ворот (в уменьшенном варианте.) Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость в нормах Санпина.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).