

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
д. Иваново-Самарское Малопургинского района Удмуртской Республики

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Утверждено
Директор МОУ ООШ
д. Иваново-Самарское
И. А. Байбекова
Приказ № 136 от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст детей 8-12 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Коровин Александр Николаевич
учитель физической культуры
МОУ ООШ д. Иваново-Самарское

д. Иваново-Самарское

ПРОГРАММА

“ Футбол ”

Пояснительная записка

Футбол – это сложнокоординационный вид спортивной командной игры. Техника футбола чрезвычайно разнообразна и включает в себя, различные приемы остановки, ведения и обработки мяча, множество ударов по мячу ногами и головой. Мини-футбол является эффективным средством гармоничного воспитания учащегося, физического и нравственного ее развития и совершенствования. ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка) включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества.

Футбол формирует у обучающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения. Участвуя в учебных играх и соревнованиях, спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся должен уметь организовать соревнования по футболу.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, переносные ворота.

Знания, умения и навыки, приобретенные на секции, ученики применяют при изучении физической культуры, ОБЖ, биологии.

Программа секции «Футбол» реализуется в рамках деятельности МОУ ООШ д. Иваново-Самарское. Данная программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 « Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом муниципального общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы д. Иваново–Самарское;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ ООШ д. Иваново-Самарское;
- Локальными актами МОУ ООШ д. Иваново-Самарское.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Отличительные особенности: Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Цель программы: Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические игры футболом, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

1. Обучить технике и тактике игры в футбол.
2. Развивать морально -волевые качества.
3. Развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
4. Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 8-12 лет, общее количество в группе

13 человек

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения – 34 ч.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия 40 минут. Занятия проводятся в смешанной возрастной группе.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	2	2		
	Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ.	1	1		участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; анализ положения о соревнованиях по мини-футболу.
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	1	1		участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; составление таблицы «Мой режим дня и питания».
2	Практические занятия	28	В ходе занятий	28	
2.1	Общая физическая подготовка	4		4	выполнение нормативов по общей физической подготовке.
2.2	Специальная физическая подготовка	4		4	выполнение нормативов по физической подготовке.
2.3	Техническая и тактическая подготовка	20		20	выполнение нормативов по технической подготовке.
3	Соревнования. Контрольные испытания	4	-	4	
3.1	Контрольные испытания Инструкторская и судейская практика	3	-	3	умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; - обучать технике упражнений; - умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.

3.2	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
ИТОГО		34	2	32	

Содержание программы

1. Теоретические занятия (2 часа)

1.1 Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини- футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.- 1 час

Теория. Краткий обзор возникновения и развития футбола.

Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини- футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране.

Формы: участие в беседе, краткий пересказ учебного материала, защита доклада по теме, анализ положения о соревнованиях по мини-футболу.

1.2 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности – 1 час

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях мини-футболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Формы; краткий пересказ учебного материала; защита доклада по теме. Составление таблицы «Мой режим дня и питания».

Раздел 2. Практические занятия (28 часов)

2.1 Общая физическая подготовка – 4 часа

Теория в ходе занятий. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

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

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Формы контроля: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

2.2 Специальная физическая подготовка – 4 часа

Теория в ходе занятий. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными 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. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 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). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Формы контроля: выполнение нормативов по физической подготовке.

2.3 Техническая и тактическая подготовка – 20 часов

Обучение учащихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м)

Футболисты посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ноги любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Формы: выполнение нормативов по технической и тактической подготовке.

Раздел 3. Соревнования и контрольные испытания (4 часа)

3.1 Контрольные испытания – 3 часа.

Практика. Тестирования и проведение тестов по правилам футбола. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам футбола. Жонглирование футбольного мяча. Удары по воротам на точность. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Формы контроля: умение самостоятельно проводить разминку, обучать технике упражнений; умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.

3.2 Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ. Соревнования. – 1 час.

Практика. Участие в внутри школьных соревнованиях, Участие в районных соревнованиях.

Формы контроля: участие в соревнованиях по футболу среди школьников.

Ожидаемые результаты

Личностными результатами обучения по программе «Мини-футбол» являются умения:

- соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной

деятельности;

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

- укрепления здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей; развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

- освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу, техники ведения мяча и остановок мяча;

- освоение техники ударов по воротам; освоение тактики игры. Учащийся получит **возможность научиться**:

- приемам техники и тактики игры в мини-футбол;

- участвовать в игре и организовывать самостоятельные занятия по мини-футболу.

Прогнозируемые результаты

Будут знать: Историю футбола. Правила игры. Ведущих футболистов и команд.

Будут уметь: Выполнять точные удары и пасовки. Жонглировать мяч. Участвовать в соревнованиях разного уровня. Тактически и технически действовать в игре.

Приобретут навыки: Взаимодействовать в команде. Уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка. Правильно реагировать на похвалу и критику.

Условия реализации программы

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета – спортзал и футбольное поле.

Средства обучения

Материально-техническое обеспечение: футбольные мячи, конусы, ленты, обручи, манишки игровые. футбольные ворота.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, интернет источники, презентации, необходимые для проведения занятий и различных тематических мероприятий

Методическое обеспечение

Формы проведения занятий: беседа, опрос, соревнования, игры

Виды организации работы детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- коллективный – организация тактического взаимодействия между детьми;
- коллективно-групповой – работа малыми группами.

Методы организации занятий:

- словесный – беседа, объяснение, рассказ;
- наглядный – исполнение педагогом, демонстрация видеоматериалов;
- практический – владение техническими действиями;

Дидактический материал: литературные произведения, произведения детского и эстрадного репертуара, песни радио и кино.

Способы определения результативности реализации программы

При текущем контроле: беседа, опрос.

При промежуточном выполнять удары на точность по воротам, жонглирование мяча. ОФП.

Итоговый контроль - участие в соревнованиях различного уровня. По итогам года лучшим игрокам может выдаваться грамоты, остальным – сертификаты

Календарный учебный график

Сентябрь	05.09	12.09	19.09	26.09
Октябрь	03.10	10.10	17.10	24.10
Ноябрь	07.11	14.11	21.11	28.11
Декабрь	05.12	12.12	19.12	26.12
Январь	09.01	16.01	23.01	30.01
Февраль	06.02	13.02	20.02	27.02
Март	06.03	13.03	20.03	27.03
Апрель	03.04	10.04	17.04	24.04
Май	15.05	22.05		

Программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель: личностное развитие учащихся средствами духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Направление 1. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся

Задача: становление и развитие высоконравственного, ответственного, инициативного и социально компетентного гражданина и патриота.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	Беседа «Солидарность в борьбе с терроризмом», участие в акции «Капля жизни»
ОКТАБРЬ	Профилактические беседы с детьми «Правила поведения в общественных местах»

НОЯБРЬ	- Беседа «День Народного единства – 4 ноября» - Презентация «Достопримечательности Удмуртии» ко Дню Государственности Удмуртии
ДЕКАБРЬ	- Викторина ко дню Конституции
ЯНВАРЬ	Час мужества «Выстоявший Ленинград»
ФЕВРАЛЬ	Урок мужества «Юные герои большой войны»
МАРТ	Просмотр презентации «Участники СВО»
АПРЕЛЬ	Беседа «День космонавтики»
МАЙ	Письмо ветерану «Спасибо за победу!»

Направление 2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Задачи: укрепление физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	- Беседа «для чего нужно вести ЗОЖ» - Профилактическая беседа о пожарной безопасности, пути эвакуации из кабинета
ОКТЯБРЬ	- Викторина «ПДД должны мы знать обязательно на пять» - Беседа «Питание спортсмена»
НОЯБРЬ	- Беседа по видеоролику «Опасный лед»
ДЕКАБРЬ	Просмотр видеоролика - «Виды закаливаний»
ЯНВАРЬ	- Просмотр и обсуждение видеоролика о профилактике простудных заболеваний
ФЕВРАЛЬ	Беседа «Вред курения»
МАРТ	Беседа «Клещи и болезни, которые они несут»
АПРЕЛЬ	Беседа «Велосипед – друг или враг?»
МАЙ	Беседа «Купание в открытых водоёмах»

Список литературы для педагога:

1. Андреев, С. Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С. Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ. ред. С. Н. Андреева. – Москва : Спорт, 2016. – 246 с. : ил.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых : [12+] / Х. Вайн ; пер. с итал. А. Л. Марескотти, В. Б. Серовского. – Москва : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2004. – 245 с. : ил. – (Первый шаг).
3. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов : учебно- методическое пособие : [12+] / В. Губа, А. Стула. – Москва : Спорт : Человек, 2015. – 185 с. : ил. Губа, В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В. П. Губа, А. Стула, К. Кромке; худож. А. Литвиненко. – Москва: Спорт, 2017. – 272 с. : ил.

Список литературы для детей:

1. Мутко, В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — 2-е изд. — Москва : Советский спорт, 2008. – 264 с.
2. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе : учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — Москва : Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых : [12+] / Х. Вайн ; пер. с итал. А. Л. Марескотти, В. Б. Серовского. – Москва : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2004. – 245 с. : ил. – (Первый шаг).

Приложение

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП

ФУТБОЛ

Нормативы						
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	18 лет
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,1
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0	
Бег 400 м (сек)						58,0
6-минутный бег					1400	
12-минутный бег						3250
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	255
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	
Пятикратный прыжок (м)						13,5
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	4,5
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	90
Бег 5х30 с ведением мяча						23,0

Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	
Удары по мячу ног. с рук на дальность						45
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						62

