

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

«__» _____ 2021 г.

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Приморская СШ»

_____ Л.В. Зеновская

«__» _____ 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Польшников
Алексей Леонидович

педагог дополнительного
образования

д. Рикасиха 2021

Содержание

1. Пояснительная записка:
 - 1.2. Направленность дополнительной образовательной программы;
 - 1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы;
 - 1.4. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность;
 - 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы;
 - 1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы;
 - 1.7. Формы и режим занятий;
 - 1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки;
 - 1.9. Формы подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы;
2. Учебный план дополнительной образовательной программы.
3. Календарный учебный график.
4. Содержание дополнительной образовательной программы раскрывается через краткое описание тем (теория и практика).
5. Тематическое планирование.
6. Список литературы.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.12г., № 273-ФЗ);
2. СанПиНа 2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
3. Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано Минюсте РФ 29 ноября 2018 г., регистрационный № 52831);
5. Приказа Росстата от 13.09.2016 № 501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»;
6. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
7. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Направленность дополнительной образовательной программы:
физкультурно-спортивная.

Цель:

создание благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам игры в мини-футбол, с учетом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно-личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия мини-футболом. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в мини-футбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием мини-футбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в мини-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 мини-футбола

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 работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств;

Оздоровительные

Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни; укрепить физическое и психологическое здоровье.

Актуальность программы.

Мини-футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – мини-футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий мини-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 мини-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 передач, 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 мини-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, мини-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.

Новизна программы:

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

Программа для детей 8-10 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

Формы и режим занятий:

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями возможно использование индивидуальной формы обучения.

Ожидаемые результаты:

Ученик научится:

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- Выполнять удары по мячу серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу; подъёмом по прыгающему и летящему мячу; носком, пяткой (назад); удары в единоборстве; удары на точность и дальность.

- Выполнять удары по мячу боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением; удары головой на точность.
- Выполнять остановку мяча подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; грудью летящего мяча; остановку мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.
- Выполнять ведение мяча серединой подъёма и носком; всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
- Выполнять отбор мяча.
- Выполнять обманные движения (финты)
- Выполнять командные действия в защите и в нападении;
- Оценивать технику выполнения упражнений, способы выявления и устранения ошибок (технических ошибок).

Ученик получит возможность научиться:

- Вести судейство спортивной игры «мини-футбол», применяя жесты судейства.
- Знать историю возникновения и развития игры «мини-футбол»;
- Видеть технические ошибки при выполнении упражнения, уметь их скорректировать;
- Составлять индивидуальный план упражнений для разминки, учитывая свои навыки и умения

Оценка эффективности обучения в рамках программы.

Участие в спортивных соревнованиях по мини-футболу разного уровня.

Учебный план дополнительной образовательной программы.

Уровень сложности	Год обучения	Дисциплина	Количество часов			Форма промежуточного контроля
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	1 год обучения	«футбол»	68	4	64	зачёт

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Класс	Сроки реализации, кол-во учебных недель	Всего академ. часов в год	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
5-9	1.09.2021-31.05.202	68	2	45

Содержание дополнительной образовательной программы «Футбол»

Теоретическая подготовка

История развития мини-футбола. Первые правила мини-футбола. Этапы развития игры. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж .

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры. Задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста, периода подготовки и т.п.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыкам технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки футболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика.

Ребята изучают основы игры в мини-футбол, жесты судей.

Формы организации деятельности

Фронтальная, групповая, индивидуальная

Виды деятельности

Игровая, показ, оценка, исправление ошибок при выполнении упражнения, самоконтроль, самооценка.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1.	ПТБ. Бег. ОРУ, совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
2.	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	2
3.	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	2
4.	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2
5.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2
6.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра	2
7.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2
8.	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2
9.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2
10.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2
11.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2
12.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2
13.	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2
14.	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2
15.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2
16.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2
17.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2
18.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2
19.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра	2
20.	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2
21.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2
22.	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2

23.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2
24.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2
25.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2
26.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2
27.	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2
28.	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2
29.	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	2
30.	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2
31.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2
32.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2
33.	Промежуточная аттестация	2
34.	Бег. ОРУ игра по правилам.	2