

Мультиязычное бюджетное образовательное учреждение Можгинского района
«Большеустьинская средняя общеобразовательная школа имени Ф. Я. Фаридаева»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

протокол № 9 от 22.08 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: Г. Л. Величинская

Приказ № 422 от 08.08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная обсервизирующая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ларионов Аркадий Юрьевич,

педагог дополнительного образования

с. Большая Уча, 2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Большеучинская СОШ» от 2 сентября 2024 года № 187-ОД.)

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.

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 повышенные 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 программы дополнительного образования «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 усовершенствовать 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 11-14 лет, общее количество в группе 10-15 человек

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения – 36 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	1	1		участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; анализ положения о соревнованиях по мини-футболу.

	ТБ.				
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	6	-	6	
3.1	Контрольные испытания Инструкторская и судейская практика	5	-	5	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		36	2	36	

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 доставанием 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 подач. 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. Обратит 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 ногой 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 (6 часов)

3.1 Контрольные испытания – 5 часов.

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 «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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график –

	1 год обучения
Комплектование групп	до 1 сентября
Дата начала и окончания учебного года	С 1 сентября 2024 по 31 мая 2025
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
В период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.	

2.2. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе;

Задачи:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
- формировать чувство уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;
- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- развивать творческие способности учащихся;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Районные соревнования ДЮСШ (по графику)	Развитие творческих способностей обучающихся	Сентябрь - май
Нравственное и духовное воспитание	«Родительская декада», сдача ГТО	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми	Ноябрь- декабрь
	Папа, мама, я – спортивная семья	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми	февраль
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Беседа «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах»	Познакомить обучающихся с правилами дорожного движения	Сентябрь
	Проведение инструктажа по ТБ	Познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях;)	Сентябрь
	Участие в Днях здоровья школы.	Формирование ЗОЖ	Сентябрь - май
	Всемирный день здоровья. Спортивные состязания среди объединений	Формирование здорового образа жизни	Апрель

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).