

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гридасовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета школы

протокол от 30.08.2024 г №1

Утверждаю:  
Директор школы  
И.В. Воробьева  
приказ от 02.09.2024г №105



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юный футболист»  
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Картамышева Наталья Вячеславовна

2024 год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план .....	7
3. Содержание учебного плана .....	8
4. Материально-техническая база .....	10
5. Календарный план воспитательной работы .....	12
6. Список литературы .....	13

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивного направления «Юный футболист» разработана в соответствии с рабочей программой воспитания образовательного учреждения, на основе программы М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

**Цель** программы: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Работа в секции способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей; привитию интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечению всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладению техническими приёмами игры в мини-футбол, воспитанию собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Формы занятий:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые),
- теоретические занятия,
- участие в спортивных соревнованиях,
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов,
- комплекс восстановительных мероприятий.

**Методы работы:**

- 1) методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

2) методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3) методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и "до отказа", с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Срок реализации программы: 1 год.

Программа разработана для юношей 2-9 классов.

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Программа разработана на 36 часов..

Режим работы: 1ч в неделю по 40 минут.

#### Результаты реализации программы

Программа направлена на реализацию личностных результатов согласно рабочей программе воспитания школы в области:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2. Духовно-нравственного воспитания:

- осознание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

3. Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5. Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

6. Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

7. Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;

- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся должны:

*обосновывать:*

- значение занятий мини-футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

*выполнять:*

- правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;

*классифицировать:*

- основные правила соревнований по мини-футболу;
- наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

*понимать:*

- жесты футбольного арбитра;

*соблюдать:*

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях мини-футболом;

*выполнять:*

- технические приёмы и тактические действия;

*играть:*

- в мини-футбол с соблюдением основных правил;

*организовывать:*

самостоятельные занятия с группой товарищей мини-футболом;

соревнования по мини-футболу во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Предметные

результаты:

- сформированы понятия о виде спорта – мини- футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

-учащиеся приобрели практические навыки и теоретические знания в области мини-футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

-сформированы определённые игровые наклонности юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

**Итогом** реализации программы является участие в соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных требований.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела			
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом	1	1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
3	Тактическая подготовка.	1	1	
4	Общая и специальная физическая подготовка	11	1	10
5	Техническая подготовка	13	2	11
6	Игры и соревнования	6		6
7	Контрольные испытания. Посещение и участие в соревнованиях	3	1	2
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>

## Содержание учебного плана

1. **Знакомство обучающихся друг с другом.** Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**
3. **Тактическая подготовка.** Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
4. **Общая и специальная физическая подготовка.** Значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей спортсмена, развития двигательных качеств и овладения техническим мастерством.  
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
5. **Техническая подготовка.** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.  
**Удары по мячу**  
Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  
Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.  
Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.  
Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема носком.  
Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.  
**Остановка мяча**  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  
Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.  
Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.  
**Ведение мяча и обводка**  
Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).  
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  
Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.  
Обводка с помощью обманных движений (финтов).  
**Отбор мяча**  
Выбивание мяча ударом ноги.  
**Ввод мяча**  
Ввод мяча из-за боковой линии.  
**Игра вратаря**  
Ловля катящегося мяча.  
Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.  
Отбивание мяча кулаком в прыжке.  
Ловля мяча в падении (без фазы полёта).



## **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом**

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

### **Тактика игры**

Тактика свободного нападения.

Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций.

Индивидуальные, групповые и командные. Тактические действия в нападении и защите.

### **6. Игры и соревнования.**

Подвижные игры. Спортивные игры.

**7. Контрольные испытания. Посещение и участие в соревнованиях.** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований и участие в соревнованиях по мини-футболу и другим видам спорта. Сдача норм комплекса ГТО.

#### 4. Материально-техническая база

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>Список литературы для педагога:</b>		
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4; 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1
3.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
<b>Список литературы для учащихся:</b>		
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2021. «Рекомендовано МО РФ»	по кол-ву учащихся
2.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2021	по кол-ву учащихся
3.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2021 «Рекомендовано МО РФ»	по кол-ву учащихся
<b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</b>		
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1
<b>Измерительные приборы:</b>		
	Секундомер	1

	Дорожка для прыжков в длину с места	1
	Платформа для отжимания	1
	Аптечка медицинская	1
<b>Спортивное оборудование:</b>		
	Скамейка гимнастическая	2
	Стенка гимнастическая	1
	Маты гимнастические	4
	Маты поролоновые	8
	Мяч малый 150 г	4
	Скакалка гимнастическая	10
	Палка гимнастическая	10
	Рулетка измерительная 5 м	1
	Табло перекидное	1
	Лыжи (с креплением, палками)	10
	Лыжные ботинки	10
	Эстафетные палочки	3
	Конусы (оранжевые)	6
	Винтовка пневматическая	3
	Велотренажер	1
	Беговая дорожка	1
<b>Цифровые ресурсы:</b>		
	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.	
	<a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения	
	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российской образование»	

## 5. Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Дата	Форма проведения
Первенство по бегу на 1000м. Состязание «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	сентябрь	Командно-личные соревнования
Мини-футбол	октябрь	Игра
Пионербол	ноябрь	Игра
Первенство по настольному теннису	декабрь	Соревнования
Зимний фестиваль ВФСК ГТО	январь	Соревнования
Лыжные гонки	январь	Соревнования
А ну-ка, мальчики!	февраль	Соревнования
А ну-ка, девочки!	март	Соревнования
Круговая эстафета	апрель	Соревнования
Летний фестиваль ВФСК ГТО	май	Соревнования

## 1. Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе.- М.: Советский спорт, 2008.
2. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. исп. и доп.- М.: Глобус, 2009.- 345с.
3. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2021
4. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Прсвещение, 2011.-156с.
5. Физическая культура. Футбол для всех: 5-9 классы: учебник/ Г.И. Погадаев; под редакцией Игоря Акинфеева. – Москва: Просвещение, 2021 – 111с.
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Программа подготовлена авторским коллективом в составе:М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
7. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. <https://www.gto.ru>
9. <https://giseo.rkomi.ru/>
10. <http://www.edu.ru>