муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гридасовская средняя общеобразовательная школа»





Рассмотрена и принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета школы директор школы

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Воробьева \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Воробьева

протокол от 16.05.2023 г №6 приказ от 16.05. 2023г № 85

****

****



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный футболист»

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Картамышева Наталья Вячеславовна

2023 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 1-9 классов.

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Программа разработана на 35 часов.  
Режим работы: 1ч в неделю по 45 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 | **5** |  | *6* |
| 7 | Контрольные испытания.  Посещение и участие в соревнованиях | **3** | *1* | *2* |

**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 стопыпопрямой,сизменениемнаправленияискоростиведенияправойилевойногой(безсопротивлениязащитника).

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.

1. **Материально-техническая база**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** |
| **Список литературы для педагога:** | |  |
| 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 |
| **Список литературы для учащихся:** | |  |
| 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 |
| **Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:** | |  |
| 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 |
| **Измерительные приборы:** | |  |
|  | Секундомер | 1 |
|  | Дорожка для прыжков в длину с места | 1 |
|  | Платформа для отжимания | 1 |
|  | Аптечка медицинская | 1 |
| **Спортивное оборудование:** | |  |
|  | 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 |
| **Цифровые ресурсы:** | | |
|  | <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО. | |
|  | <https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения | |
|  | <http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование» | |

1. **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**
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе.- М.: Советский спорт, 2008.
3. 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.
4. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2021
5. 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.
6. Физическая культура. Футбол для всех: 5-9 классы: учебник/ Г.И. Погадаев; под редакцией Игоря Акинфеева. – Москва: Просвещение, 2021 – 111с.
7. 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.
8. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. <https://www.gto.ru>
10. <https://giseo.rkomi.ru/>
11. <http://www.edu.ru>