Министерство образования и науки Республики Татарстан

МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Аксубаевского МР РТ

Принята на заседании «Утверждаю»:

Педагогического совета директор МБУ ДО «ЦВР»

От «29» августа 2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Егоров

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Футбол»**

Срок реализации: 3 года

возраст учащихся: 9-13 лет

автор-составитель:

Башкиров Евгений Анатольевич

Педагог дополнительного образования

п.г.т. Аксубаево

**Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

**Цели и задачи**

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1) закаливание детей;

2) содействие гармоничному развитию личности;

3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

4) привитие навыков здорового образа жизни;

5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

6) обучение двигательным навыкам и умениям;

7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;

8)  развитие двигательных умений и навыков;

9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

10)  играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:**

1)  укрепление здоровья;

2) развитие коммуникативных компетенций.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

**Сроки реализации программы – 3 года**.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 1 год обучени 4 часа в неделю, 144 часа;

2-3 год обучения 6 часов в неделю, 216 часов

Методы обучения – групповой, соревновательный.

**Ожидаемые результаты:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры  мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

1) школьные соревнования;

2)  участие в муниципальных соревнованиях;

3) участие в республиканских соревнованиях.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Наименование раздела** |  | **Кол-во**  **часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности |  | 1 | 1 | - |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. |  | 2 | 2 | - |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма занимающихся |  | 4 | 4 | - |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом |  | 4 | 4 | - |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма |  | 4 | 4 | **-** |
| 6 | Основы методики обучения в волейболе |  | 20 | - | 20 |
| 7 | Правила соревнований, их организация и проведение |  | 10 | 6 | 4 |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка |  | 38 | 8 | 30 |
| 9 | Основы техники и тактики игры |  | 38 | 10 | 28 |
| 10 | Контрольные игры и соревнования |  | 13 | - | 13 |
| 11 | Контрольные испытания |  | 4 | - | 4 |
| 12 | Экскурсии, походы, посещение соревнований. |  | 6 | - | 6 |
|  | Всего |  | **144** | **39** | **105** |

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Наименование раздела** |  | **Кол-во**  **часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности |  | 1 | 1 | - |
| 2 | Основы методики обучения в волейболе |  | 40 | 10 | 30 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка |  | 41 | 6 | 50 |
| 4 | Основы техники и тактики игры |  | 50 | 25 | 70 |
| 5 | Контрольные игры и соревнования |  | 10 | - | 14 |
| 6 | Контрольные испытания |  | 4 | - | 4 |
| 7 | Экскурсии, походы, посещение соревнований. |  | 6 | - | 6 |
|  | Всего |  | **216** | **42** | **174** |

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Наименование раздела** |  | **Кол-во**  **часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности |  | 1 | 1 | - |
| 2 | Основы методики обучения в волейболе |  | 40 | 10 | 30 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка |  | 41 | 6 | 50 |
| 4 | Основы техники и тактики игры |  | 50 | 25 | 70 |
| 5 | Контрольные игры и соревнования |  | 10 | - | 14 |
| 6 | Контрольные испытания |  | 4 | - | 4 |
| 7 | Экскурсии, походы, посещение соревнований. |  | 6 | - | 6 |
|  | Всего |  | **216** | **42** | **174** |

**Содержание программы:**

**ТЕОРИЯ.**

Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура — составная часть общей культуры, одно из важных средств воспитания.

Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения футбола. Родина футбола. Первые шаги футбола у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу среди школьников. Описание игры в мини-футбол.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Правила игры в футбол. Правила игры в мини-футбол. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

**Практические занятия.**

*Строевые упражнения.*Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 — 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*Акробатические упражнения.*Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50—60 см).

*Легкоатлетические упражнения.*Бег с ускорением до ЗО м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:*«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Основы техники и тактики игры:*

Теория:

* классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
* прямой и резаный удар по мячу.
* понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

 Практика:

* анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
* техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость  и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
* удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.

* остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
* ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.
* обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
* отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
* вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
* техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Тактика игры в футбол.

 Теория:

* понятие о тактике и тактической комбинации.
* характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
* понятие о тактике нападения.
* понятие о тактике защиты.

  Практика:

* упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
* тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
* тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
* тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
* тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
* тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
* тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру( после ловли).
* учебные игры.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Девочки | Мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1  2  3  4  5  6  7 | Бег 30 м с высокого старта ©  Бег 30 м (6Х5)  ©  Бег 92 м с изменением направления ©  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх с места с толчком двух ног (см)  Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)  Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (мс):   * Сидя * Стоя * В прыжке с места | 6,1  12,8  33,5  125  30  35      3,5  5,0  5,5 | 6,3  12,3  32,0  135  35  40      4,0  7,0  6,0 |

 Техническая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
| 1  2  3 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4  Подача нижняя прямая на точность  Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м) | 3  3    3 |

Физическое развитие и физическая подготовленность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Девочки | Мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1  2  3  4  5  6  7 | Бег 30 м с высокого старта ©  Бег 30 м (6Х5)  ©  Бег 92 м с изменением направления ©  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх с места с толчком двух ног (см)  Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)  Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (мс):   * Сидя * Стоя * В прыжке с места | 6,1  12,8  33,5  125  30  35      3,5  5,0  5,5 | 6,3  12,3  32,0  135  35  40      4,0  7,0  6,0 |

Техническая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
| 1  2  3 | Удар по мячу на точность (попади в мишень)  Передачи в парах  Жонглирование мячом | 3  3  3 |

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | | | Необходимое количество  Основная школа | | | Примечание |  |
|  | *Футбол* | | | | | | |  |
| 1 | Комплект ворот с сеткой | | г | | |  | |  |
| 2 | Мячи футбольные для мини-игры | | к | | |  | |  |
| 3 | Сетка для переноса и хранения мячей | | г | | |  | |  |
|  | Спортивные залы (кабинеты) | | | | | | | |
| 4 | Спортивный | г | | | С раздевалками для мальчиков и девочек | | | |
| 5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | г | | | Включает в себя стеллажи, контейнеры | | | |
|  | Пришкольный стадион (площадка) | | | | | | | |
| 7 | Площадка игровая футбольная | г | | |  | | | |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количе­ство средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости группы 15уча­щихся. Условные обозначения: К — комплект из расчёта на каждого учащегося, Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

**Формы и способы  проверки  результативности**

   Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

   Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

     В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

    Контрольные  игры проводятся  регулярно в учебных целях как  более  высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.    
    Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Конкретные методы, используемые при реализации программы:**

в обучении - практический ,наглядный; словесный (как ведущий-инструктаж, беседы, разъяснения); видеометод (просмотр, обучение).

в воспитании – методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример); методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация,приучение, упражнения); методы стимулирования поведения и деятельности(соревнования, поощрения)

Список литературы:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Вышейшая школа, 1980. – 255 с.
9. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.

Список использованной литературы при составлении программы дополнительного образования «футбол»для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура испорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
4. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
5. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
6. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
7. Шамардин A.M. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
8. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с