

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
2020г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Бельская СОШ»
А.И. Титов
2020г.



**Программа дополнительного образования
«Основы футбола»**

Программа

для обучающихся 11 – 15 лет

срок реализации программы 5 лет

Педагог дополнительного образования: А.И. Титов

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», основными положениями ФГОС НОО.

Группы занимающихся в секции мини-футбола состоят из ребят 5-9 классов.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю (1 час), всего 34 часа.

Весь учебной материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Актуальность программы. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Занятия мини-футболом способствуют физическому и духовному развитию подрастающего поколения, развивают навыки работы в коллективе, а также совершенствуется весь комплекс необходимых качеств футболиста, техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – научить обучающихся спортивной игре мини-футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

Методы и формы обучения. Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Игровой и соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание рабочей программы. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая и специально физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Тематическое планирование программы дополнительного
образования «Основы футбола» с 5 по 9 класс**

Раздел программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	13	13	13	13	13
Тактическая подготовка	14	14	14	14	14
Игровая подготовка	5	5	5	5	5
Всего часов		170 часов			

**Календарно-тематическое планирование программы
дополнительного образования «Основы футбола» с 5 по 9 класс**

5 КЛАСС

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	1	Текущий
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	1	Текущий
5	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
8	Обучение остановке мяча бедром.	1	Текущий
9	Обучение ударам по мячу.	1	Текущий
10	Обучение удару по мячу с лета.	1	Текущий
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1	Текущий
12	Обучение остановке мяча после отскока.	1	Текущий
13	Обучение удару по мячу головой.	1	Текущий
14	Совершенствование навыков удара головой.	1	Текущий
15	Обучение отбору мяча у соперника.	1	Текущий
Тактическая подготовка			
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	Текущий
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	Текущий
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
19	Совершенствование ударов по воротам.	2	Текущий
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	2	Текущий
21	Удары по катящемуся мячу.	2	Текущий
22	Обманные движения (финты).	2	Текущий
Игровая подготовка			
23	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры	5	Текущий
ИТОГО: 34 часа			

**Календарно-тематическое планирование программы
дополнительного образования «Основы футбола» с 5 по 9 класс**

6 КЛАСС

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	1	Текущий
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	1	Текущий
5	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
8	Обучение остановки мяча бедром.	1	Текущий
9	Обучение ударам по мячу.	1	Текущий
10	Обучение удару пол мячу слета.	1	Текущий
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1	Текущий
12	Обучение остановке мяча после отскока.	1	Текущий
13	Обучение удару по мячу головой.	1	Текущий
14	Совершенствование навыков удара головой.	1	Текущий
15	Обучение отбору мяча у соперника.	1	Текущий
Тактическая подготовка			
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	Текущий
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	Текущий
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
19	Совершенствование ударов по воротам.	2	Текущий
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	2	Текущий
21	Удары по катящемуся мячу.	2	Текущий
22	Обманные движения (финты).	2	Текущий
Игровая подготовка			
23	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры	5	Текущий
ИТОГО: 34 часа			

**Календарно-тематическое планирование программы
дополнительного образования «Основы футбола» с 5 по 9 класс**

7 КЛАСС

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	1	Текущий
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	1	Текущий
5	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
8	Обучение остановки мяча бедром.	1	Текущий
9	Обучение ударам по мячу.	1	Текущий
10	Обучение удару пол мячу слета.	1	Текущий
11	Совершенствование навыков удара мяча с слета.	1	Текущий
12	Обучение остановке мяча после отскока.	1	Текущий
13	Обучение удару по мячу головой.	1	Текущий
14	Совершенствование навыков удара головой	1	Текущий
15	Обучение отбору мяча у соперника.	1	Текущий
Тактическая подготовка			
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	Текущий
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	Текущий
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
19	Совершенствование ударов по воротам.	2	Текущий
20	Удары по прыгающему и лежащему мячу.	2	Текущий
21	Удары по катящемуся мячу.	2	Текущий
22	Обманные движения (фицты).	2	Текущий
Игровая подготовка			
23	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры	5	Текущий
ИТОГО: 34 часа			

**Календарно-тематическое планирование программы
дополнительного образования «Основы футбола» с 5 по 9 класс**

8 КЛАСС

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	1	Текущий
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	1	Текущий
5	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
8	Обучение остановки мяча бедром.	1	Текущий
9	Обучение ударам по мячу.	1	Текущий
10	Обучение удару пол мячу слета.	1	Текущий
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1	Текущий
12	Обучение остановке мяча после отскока.	1	Текущий
13	Обучение удару по мячу головой.	1	Текущий
14	Совершенствование навыков удара головой.	1	Текущий
15	Обучение отбору мяча у соперника.	1	Текущий
Тактическая подготовка			
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (пиратной).	2	Текущий
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	Текущий
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
19	Совершенствование ударов по воротам.	2	Текущий
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	2	Текущий
21	Удары по катящемуся мячу.	2	Текущий
22	Обманные движения (финты).	2	Текущий
Игровая подготовка			
23	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры	5	Текущий
ИТОГО: 34 часа			

**Календарно-тематическое планирование программы
дополнительного образования «Основы футбола» с 5 по 9 класс**

9 КЛАСС

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	1	Текущий
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	1	Текущий
5	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
8	Обучение остановки мяча бедром.	1	Текущий
9	Обучение ударам по мячу.	1	Текущий
10	Обучение удару под мячу с лета.	1	Текущий
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1	Текущий
12	Обучение остановке мяча после отскока.	1	Текущий
13	Обучение удару по мячу головой.	1	Текущий
14	Совершенствование навыков удара головой.	1	Текущий
15	Обучение отбору мяча у соперника.	1	Текущий
Тактическая подготовка			
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	Текущий
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	Текущий
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
19	Совершенствование ударов по воротам.	2	Текущий
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	2	Текущий
21	Удары по катящемуся мячу.	2	Текущий
22	Обманные движения (финты).	2	Текущий
Игровая подготовка			
23	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры	5	Текущий
ИТОГО: 34 часа			

**Планируемые результаты освоения учащимися программы
дополнительного образования «Основы футбола»**

Занимающиеся на каждом году обучения должны владеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

В процессе обучения и тренировки, занимающиеся на каждом году обучения должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Кроме того, обучающиеся:

- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования даст возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини-футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке не менее 2 раз в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1	Прыжки в длину с места, см.	160
2	Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз.	24
3	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, кол-во раз.	15
4	Бег на 300 м., мин.	1,10
Техническая подготовка		
5	Техника передвижения футболиста.	+
6	Удары по мячу ногой на дальность (м).	35
7	Остановка мяча.	+
Общая физическая подготовка		
8	Челночный бег 3x10 м., сек.	9,5

9	Многопрыжки (8 прыжков), м.	12,5
10	Лазание по канату, м.	2,5
Специальная физическая подготовка		
11	Бег на 30 м с мячом, сек.	6,5
12	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м.	28
Техническая подготовка		
13	Жонглирование мячом, кол-во раз.	8
14	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	+
15	Остановки мяча ногой (подставной).	+

Список использованной литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
4. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
5. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2002
6. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрет., М.: Астрель АСТ, 2007
7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залстасв, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НИЦ ЭНАС» 2006
10. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009

