

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Свирска»

«Рассмотрено»
на заседании Метод. совета
Протокол № 1
от «31» 08 2022 года

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Борисова О.В. Борисова

Программа
внеурочной деятельности
«Мини-футбол»
Руководитель: Шадрин Александр Евгеньевич

Свирск, 2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая предпрофессиональная программа по футболу разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, Приказ министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для детей в возрасте 6 - 11 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап.

Актуальность программы определяется следующими факторами:

- пропаганда здорового образа жизни;
- недостаточность физической активности учащихся;
- стремление перспективных детей и подростков достичь высших спортивных результатов.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — футбол,
- выявление, отбор одаренных детей, подготовка спортивного резерва,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, психологической, теоретической, технико-тактической подготовок).
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки. ФУТБОЛ (англ. football, от foot - нога и ball - мяч), спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча

партнерам ногами, головой и др. частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространенности на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол - это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Планируемые результаты

Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- *Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- *Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- *Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 34 недели 102 часа. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Календарно – тематический план по футболу

| № п/п | Название темы | Часы | Дата |
|-------|---|------|------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях футболом. История развития этой игры. | 1 | |
| 2 | Прием контрольных нормативов: бег на 100 метров. Спортигры. | 1 | |
| 3 | Упражнения на совершенствование координационных способностей. Техника передвижения. Рывок по дистанции. | 2 | |
| 4 | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. Удары и остановки мяча внутренней частью подъема. | 2 | |
| 5 | Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча. Удары по катящемуся мячу в движении. | 2 | |
| 6 | Жонглирование ногами и головой. Прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой. Игры с элементами сопротивления. Упражнения для вратаря | 2 | |
| 7 | Комплекс физических упражнений. Гандбол по упрощенным правилам. Удары по мячу внутренней стороной подъема. | 1 | |
| 8 | Жонглирование мячом ногами и головой. Ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля. | 1 | |
| 9 | Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч. | 1 | |
| 10 | Встречная эстафета с обводкой препятствий. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Гандбол по упрощенным правилам | 2 | |
| 11 | Ведение мяча по кругу. Комплекс физических упражнений. Жонглирование мячом правой ногой, затем левой | 2 | |
| 12 | Удары правой, левой ногой по мячу после | 2 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | отскока. Игра на малые ворота | | |
| 13 | Удары внешней частью подъема. Ведение мяча, обводка стоек. Двухсторонняя игра в футбол | 1 | |
| 14 | Удары по мячу внутренней стороной подъема. Встречная эстафета с обводкой препятствий. Игра 6*6 по упрощенным правилам. | 1 | |
| 15 | Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте. Ведение мяча по кругу с изменением скорости. Удары внешней частью подъема с преодолением препятствий. | 1 | |
| 16 | Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Игра в мини-футбол | 2 | |
| 17 | Удары по катящемуся мячу. Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15м. Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-20 мин. | 2 | |
| 18 | Остановка мяча. Жонглирование мячом ногами и головой. Игра в мини-футбол | 1 | |
| 19 | Прием контрольных нормативов | 2 | |
| 20 | Комплекс физических упражнений. | 1 | |
| 21 | Эстафета с двумя мячами. Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-20 мин. | 1 | |
| 22 | Жонглирование мячом ногами, в движении | 1 | |
| 23 | Ведение мяча в парах в различных направлениях | 1 | |
| 24 | Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-20 мин. | 1 | |
| 25 | Удары по мячу внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1. | 1 | |
| 26 | Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол | 2 | |
| 27 | Упражнения для вратарей. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1. | 1 | |
| 28 | Упражнения для защитников. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1. | 1 | |
| 29 | Игра в футбол | 1 | |
| 30 | Игра в футбол | 1 | |
| 31 | Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Двухсторонняя игра в футбол | 1 | |
| 32 | Комплекс физических упражнений. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. | 1 | |
| 33 | Удары по мячу внутренней стороной подъема. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1. | 1 | |
| 34 | Эстафеты с различными передвижениями. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч. | | |
| 35 | Жонглирование ногами и головой. Прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой. Игры с элементами сопротивления. | 1 | |
| 36 | Игра в мини-футбол | 2 | |
| 37 | Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). | 2 | |
| 38 | Техника передач мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Игра в мини-футбол. | 2 | |
| 39 | Технические действия игроков при выполнении штрафного удара. Игра вратаря. Игра в мини-футбол. | 1 | |
| 40 | Штрафной удар по мячу в ворота. Двухсторонняя игра. | 1 | |
| 41 | Выполнение углового удара, тактические действия после удара в нападении и защите. Удары по воротам. Игра вратаря. Ввод мяча в игру. Игра в мини-футбол | 1 | |
| 42 | Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. Игра в стенку. Игра вратаря. Игра в мини-футбол | 2 | |
| 43 | Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. Игра в стенку. Игра вратаря. Игра в мини-футбол | 2 | |
| 44 | Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в мини-футбол | 2 | |
| 45 | Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 | |
| 46 | Технико-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 | |
| 47 | Технико-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол. | 3 | |
| 48 | Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол. | 3 | |
| 49 | Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол. | 2 | |
| 50 | Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция) | | |
| 51 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | 2 | |
| 52 | Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. | 1 | |
| 53 | Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом | 1 | |
| 54 | Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом | 3 | |
| 55 | Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой. | 1 | |
| 56 | Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция) | 1 | |
| 57 | Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция) | 2 | |
| 58 | Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий | 1 | |
| 59 | Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий | 2 | |
| 60 | Техническая подготовка. Игра в мини-футбол | 1 | |
| 61 | Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом | 1 | |
| 62 | Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом | 1 | |
| 63 | Техника защитных действий. | 1 | |
| 64 | Отбор мяча толчком плечо в плечо. | 1 | |
| 65 | Финт остановкой. Комбинации из | 2 | |

| | | | |
|-----------|----------------------|----------|--|
| | освоенных элементов. | | |
| 66 | Игра в мини-футбол | 3 | |
| 67 | Игра в мини-футбол | 3 | |
| 68 | Игра в мини-футбол | 3 | |
| Всего | | 102 часа | |