

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАЛИВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**
404331, Волгоградская область, Октябрьский район,
х. Заливский, ул. Центральная, 11
тел. 8(84475) 6 51 10

РАССМОТРЕНО :

на заседании педагогического
совета школы

Протокол № 1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ «Заливская СШ»

Е.Н.Лось

Приказ № 158 от 28.08.2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности
«ДООП Я выбираю футбол»**

Возраст учащихся 7 – 16 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель программы:
Карецкая Наталья Михайловна
Учитель физической культуры

х.Заливский, 2023 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования» Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа 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. Настоящая программа составлена с учетом основных нормативных документов.

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 сердечно -сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Программа нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тестирования, самоанализа, участие в игровой деятельности и другие методики организации досуга детей. В нее включены практические работы, развивающие навыки определения личных показателей здоровья, что позволяет сформировать ответственное отношение к себе и окружающим. Основа практикумов - личный опыт, увлечения и интересы учащихся. Программа позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека – это достояние всего общества и необходимо бережно относиться к своему здоровью. Программа нацелена на сохранение здоровья, формирование биологической и медицинской грамотности. Занятия по программе призваны помочь ребенку задуматься о своем здоровье.

Отличительные особенности программы

Программа имеет инновационный характер. В системе работы используется обобщение и структурирование материала, направленное на развитие у детей умений и навыков командной работы, подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию у детей организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную социально – досуговую деятельность. Она включает в себя рассмотрение и изучение ряда здоровьесберегающих проблем, которые на сегодняшний день являются ведущим. Каждая тема начинается с изучения теоретических знаний, затем проводится практическое занятие.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю футбол» предназначена для обучающихся 7-16 лет. Данный возраст характеризуется ростом познавательной активности, развития восприятия, наглядного мышления, появляются зачатки логического мышления. Этому возрасту свойственно повышение общей эмоциональности, возбудимости. Отсюда у них менее устойчивое внимание и большая утомляемость. В этот период жизни у детей начинает интенсивно развиваться костная и мышечная система, а значит, особое внимание должно быть направлено на формирование осанки. Происходит интенсивное становление личности, воли. Ребенок, усваивая нравственные представления, формы поведения, становится маленьким членом человеческого общества. Дети данного возраста в состоянии ограничивать свои желания, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения целей, оценивать результаты выполняемых действий. В этом возрасте они понимают смысл задач, поставленных взрослым, могут самостоятельно выполнить его указания.

Уровень программы: базовый уровень программы.

Объем программы: 34 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная; групповая.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Методы обучения: групповой, соревновательный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

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 техники – тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини – футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- сформировать основы здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- сформировать представление о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;
- сформировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.

Личностные:

- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать экологическую ответственность;
- воспитать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- воспитать самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Мета предметные:

- сформировать умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- развить чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать коммуникативные навыки;
- сформировать умение сравнивать, анализировать, делать выводы.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решение 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) умение выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1) Укрепление здоровья;
- 2) Развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-16 лет). 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.

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 мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-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 по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1) школьные соревнования в 5-11-х классах;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

Распределение часов по разделам программы.

№ п/п	Содержание разделов программы	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	1
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: • общая и специальная физическая подготовка; • основы техники и тактики игры.	26 6 20
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: • Соревновательная деятельность. • Судейская и инструкторская практика.	7 6 1
4	Всего часов	34

Содержание программы

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 1 час

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у мальчиков. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 26 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 6 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры – 20 часов

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 поочередно.

- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: вовремя 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.

7. 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.

Учебный план «Я выбираю футбол»

№	Тема	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	1			
1.	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Выполнение технических приемов и их применение в игровых ситуациях.	1		1	
2.	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	1	0,5	0,5	
3.	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений.	1		1	
4.	ПТБ. ОРУ. Техника нападений, игра.	1		1	
5.	ПТБ. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра.	1		1	
6.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1		1	
7.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты. Игра.	1		1	
8.	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1		1	
9.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника	1		1	

	передвижений, остановок, поворотов. Игра на внимание.				
10.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок. Игра.	1		1	
11.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты. Игра.	1		1	
12.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча. Игра.	1		1	
13.	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра.	1		1	
14.	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота. Игра.	1		1	
15.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват). Игра.	1		1	
16.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват). Игра.	1		1	
17.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча. Игра.	1		1	
18.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Игра.	1		1	
19.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты). Игра.	1		1	
20.	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1		1	
21.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1		1	
22.	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1		1	

23.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения. Развитие координационных способностей. Игра.	1		1	
24.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей. Игра.	1		1	
25.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей. Игра.	1		1	
26.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра.	1		1	
27.	ПТБ. На занятиях, контрольная игра.	1		1	
28.	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1		1	
29.	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы».	1		1	
30.	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	1		1	
31.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры на внимание.	1		1	
32.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1		1	
33.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1		1	
34.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1		1	

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 15 учащихся. Условные обозначения: К — комплект из расчёта на каждого учащегося, Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Список литературы для учителя

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чирва 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.: «СпортАкдемПресс», 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: Высшая 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 литературы для учащихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 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:
4. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
5. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
8. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
9. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с

Список литературы для родителей:

1. Круглова, Е.А. Как помочь ребенку успешно учиться в школе. – Спб.: Питер, издание 1-е, 2004. – 128 с.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. Учебник. Гриф МО РФ/М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015. – 949 с.
3. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения {Текст} /Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
4. Штольц Х., Рудольф Р. Как воспитать нравственное поведение? – М.: Просвещение, 2014. – 201 с.