

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Дружба»
238405, Россия, Калининградская область, Правдинский район,
поселок Дружба, ул. Школьная, 7
тел/факс: 8(401-57) 7-74-42 e-mail: drujba07@bk.ru

Принята
на заседании
педагогического совета №9
от «27» 06. 2023 г.

Утверждаю:
Директор Средней школы
п. Дружба М.А.Рог

Приказ № 137 «27» 06. 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Футбол в школу»**

Возраст обучающихся: 13– 17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Паркаули Владислав Джемалович, педагог
дополнительного образования

п. Дружба
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол в школу» **имеет физкультурно-спортивную направленность**. Модифицирована и разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение» 2016 г. и программы Колодницкого Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся «Футбол», Москва «Просвещение» 2011 г.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной где занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Футбол - наиболее доступное, а следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести,

совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

В основе игры в футбол (мини-футбол) лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Новизна программы состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции.

Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Проведение общефизической подготовки в форме занятий по плаванию

создает дополнительные возможности для совершенствования разно-сторонней физической подготовленности ребят. Программа по футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

Особенности организации образовательного процесса

В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Режим занятий учебной группы 1-го года обучения включает 1-но разовое занятие в неделю, продолжительностью 2 часа каждое. Количественный состав группы составляет 20 человек.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость. Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 3 года.

Общее количество – 72 часов, временная продолжительность - 1 год.

Форма обучения:

Очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы занятий: На занятиях занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики футбола. Ребята отрабатывают технику и тактику игры футбола, совершенствуют ее. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

В занятиях с учащимися 13—17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков. Закаливание детей.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Содействие гармоничному развитию личности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
6. Привитие навыков здорового образа жизни;
7. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
7. Приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта.;
8. Умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом.
9. Играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.
10. Повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Принципы отбора содержания:

Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. «Охрана труда и техника безопасности»

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»

Раздел 5 «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы»

Раздел 1 «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини-футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы 4 «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел 5 «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы» содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Краткая характеристика основных физических качеств.

1.СФП(специальная физическая подготовка)основывается на базе основной, достаточной высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей СФП является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1. Развитие быстроты.

Специальные упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);
- упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м, 30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;
- бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;
- бег на 10-15 метров из положения, сидя, лежа, бега на месте;
- бег на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом;
- бег с изменением направления до 180 градусов;
- бег боком и спиной вперед (наперегонки);
- обводка стоек на время (скорость);
- рывок с последующим ударом по воротам;
- челночный бег 2x10м, 4x5м, 2x15м, 4x10м;
- ведение мяча - рывок с мячом - остановка- рывок с мячом в другом направлении.

2. Развитие выносливости.

Специальные упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, четверо против четырех, пятеро против пятерых);
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а так же когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе;

3. Развитие ловкости.

Специальные упражнения для развития ловкости:- прыжки с разбега вверх толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;

- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой;
- прыжки с разбега вверх, стараясь достать подвешенный мяч ногой, головой, то же, выполняя в прыжке поворот на 180 градусов;
- прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
- эстафеты с элементами акробатики;

- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- толчки плечом партнера;
- подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

2. ТЕХНИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Техника передвижения.

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.
- повороты во время бега налево и направо.
- остановки во время бега выпадам и прыжками.

2. Техника ударов по мячу ногами.

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
- удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.
- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

3. Техника ударов по мячу головой.

- удары серединой лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом или вниз, на среднее и короткое расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
- удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

4. Техника остановки мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.
- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
- остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом налево и направо.

- остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.
- остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.
- остановка опускающегося мяча бедром.

5. Техника ведения мяча.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.
- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.
- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.
- ведение серединой подъема и носком.
- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

6. Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.

7. Техника отбора мяча.

- обучению умению выбрать момент для отбора мяча.
- перехват мяча.
- в отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.
- отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.
- д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

8. Техника выбрасывания мяча из-за боковой линии.

- выбрасывание с места из положения ноги в месте и шага.
- вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.
- вбрасывание на точность и дальность.
- вбрасывание изученными способами разбега.

9. Техника игры вратаря.

- основная стойка вратаря.
- передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.
- ловля;
 - летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
 - катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения;

- высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
 - катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди с падением, перекатом;
 - катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске;
 - опускающегося мяча;
 - быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
 - отбивание мяча:
 - одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
 - в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря;
 - кулаком в прыжке на выходе из ворот.
 - бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
 - выбивание мяча:
 - ногой с земли (по неподвижному мячу);
 - с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
 - перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
- и) действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.
- совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

3. ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Тактика нападения.

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;
- применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;
- уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;

-уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины оборины;

-уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):

- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;

- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;

- комбинация «игра в стенку»;

- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);

- уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);

- уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;

- уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;

- игра в одно касание;

- уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;

- уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;

- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;

- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;

- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;

- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

2. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;

- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;

- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;

- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;
- совершенствование умения в «перехвате» мяча;
- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;
- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;
- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;
- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр;
- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3. Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот;
- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;

- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- уметь руководить игрой партнеров по обороне;
- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку;

Планируемые результаты

- Дети должны научиться совершенствовать технические приемы и тактические взаимодействия.
- Учиться принимать решения по ходу игры.
- Научиться предотвращать причины травматизма при занятии мини-футболом.
- Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Уметь организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Воспитательная работа:

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении занятий с детьми, педагог решает задачу формирования личных качеств это: воспитание патриотизма, воспитание нравственных

качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Основные задачи обучения.

- 1 год. К концу учебного года учащиеся:
- 2 Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- 3 Осваивают основные средства ОФП
- 4 Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
- 5 Выполняют основные действия игры вратаря.
- 6 Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- 7 Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
- 8 Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
- 9 Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
- 10 Играют в мини-футбол.
- 11 Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

Механизм оценивания образовательных результатов:

зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);

- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Контрольные итоги по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Система диагностики – тестирование физических упражнений.

Содержание учебного плана 1 год обучения:

I. Основы знаний

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное

спортивное движение, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. (1 час) Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и

работоспособность спортсменов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4). Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей

мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

б). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

III. Техника игры

1). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

IV. Тактика игры.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча

V. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом

VI. Индивидуальные действия

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля**
			Теория	Практика	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
3.	Техническая подготовка	24	4	20	
4.	Тактическая подготовка	21	8	18	
5.	Общая физическая подготовка	8	1	5	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
7.	Игровая подготовка	4	1		
8.	Инструкторская и судейская практика	3	2	1	
9.	Соревнования	1	-	1	
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Тестирование
	ИТОГО:	72	19	53	

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			лекция	2	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Спорт. зал	Тест
2			лекция	2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	Спорт. зал	Тест
3			Круговая тренировка	2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Спорт. зал	Тест
4			Игровая тренировка	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	Спорт. зал	игра
5			Круговая тренировка	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Спорт. зал	тест
6			Круговая тренировка	2	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	Спорт. зал	тест
7			Круговая тренировка	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Спорт. зал	зачёт
8			Игровая тренировка	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры.	Спорт. зал	тест

9			Круговая тренировка	2	Обучение удару по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Спорт. зал	Практическое занятие
10			Практ. занятие	2	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Спорт. зал	Практическое занятие
11			Практ. занятие	2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Товарищеская игра 5-7 против 8-9 классов.	Спорт. зал	тест
12			Практ. занятие	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Спорт. зал	Практическое занятие
13			Практ. занятие	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спорт. зал	Практическое занятие
14			Практ. занятие	2		Спорт. зал	Практическое занятие
15			Практ. занятие	2	Отработка паса щечкой в парах. Футбол. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Спорт. зал	Практическое занятие
16			Практ. занятие	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спорт. зал	Практическое занятие зачёт
17			Практ. занятие	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Спорт. зал	зачёт Практическое занятие
18			Практ. занятие	2	Игры, развивающие физические способности.	Спорт. зал	Практическое занятие

					Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		
19			Практ. занятие	2	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спорт. зал	Практическое занятие
20			Практ. занятие	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	Спорт. зал	Практическое занятие
21			Практ. занятие	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Спорт. зал	Практическое занятие
22			Практ. занятие	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Ввод мяча вратарем ударом ноги. Двусторонняя учебная игра.	Спорт. зал	Практическое занятие
23			Практ. занятие	2	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Специальные упражнения. Чеканка мяча.	Спорт. зал	Практическое занятие
24			Практ. занятие	2	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Спорт. зал	тест
25			Практ. занятие	2	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Спорт. зал	Практическое занятие

26			Практ. занятие	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Спорт. зал	Зачётные упражнения
28			Практ. занятие	2	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Спорт. зал	Практическое занятие тест
29			Практ. занятие	2	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Спорт. зал	Практическое занятие
30			Практ. Занятие	2	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Спорт. зал	Практическое занятие тест
31			Практ. занятие	2	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Спорт. Зал	зачёт
32			Практ. занятие	2	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	Спорт. Зал	Практическое занятие зачёт
33			Практ. занятие	2	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол. Двусторонняя учебная игра.	Спорт. Зал	Практическое занятие зачёт
34			Практ. занятие	2	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Спорт. Зал	Контрольная тренировка
35			Практ. занятие	2	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Старты из различных положений, двусторонняя игра.	Спорт. Зал	Контрольная тренировка
36			Практ. занятие	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	Спорт. зал	Контрольная тренировка
Итого				72	часа		

Календарный план воспитательной работы.

Личностное развитие детей- одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории округа, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2022-31.05.2023

План воспитательной работы.

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Проведение родительских собраний	Воспитательная	октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность)	в течение учебного года
7	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

Список литературы и Интернет-ресурсов

1. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007
2. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006
3. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006
4. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007
5. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006

Сайты:

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

www.football-trener.ru объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>

Футбольный- Тренер.Ру

Мини-футбол в школу