

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» для учащихся 8-10 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Положение об организации предоставления дополнительного образования детей МКОУ Березовская СОШ.

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Программа «Футбол» рассчитана на 1 год, занятия в форме спортивной секции проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (всего 70 часов). Наполняемость группы – до 18 человек. Приём детей осуществляется на основании заключения мед.работника об отсутствии противопоказаний к занятиям. Программой предусмотрено зачисление обучающихся с ОВЗ.

Цель программы — формирование здорового образа жизни у учащихся, воспитание престижности занятий спортом через регулярные занятия футболом.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и. тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- развитие интереса к систематическим занятиям футболом.

Результат программы

- Ознакомление детей с основными техническими приёмами.
- Сформирование у детей стойкого интереса к футболу.
- Знание правил игры в футбол.
- Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности.
- Развитие основных физических качеств.
- Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.
- Обладание элементарными теоретическими знаниями.
- Привитие учащимся потребности в систематических занятиях футболом.

2. Содержание курса

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Физическая	40
	2.1. Общая подготовка	25
	2.2. Специальная	15
3	Техническая	12
	3.1. Упражнения без мяча.	2
	3.2. Упражнения с мячом.	2
	3.3. Ведение мяча	2
	3.4. Обманные движения (финты).	2
	3.5. Отбор мяча.	2
	3.6. Техника игры вратаря.	2
4	Тактическая	8
	4.1. Тактика игры в футбол.	2
	4.2. Тактика нападения.	2
	4.3. Тактика защиты.	2
	4.4. Тактика вратаря.	2
5	Участие в соревнованиях по футболу	2
6	Тестирование	4
ИТОГО		70

1. Теоретическая подготовка.

Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки). Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений футболиста. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста. Упражнения для развития ловкости футболиста.

2. Техническая подготовка.

Упражнения без мяча.

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Упражнения с мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. 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 носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары 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 и вниз, на средние и короткие расстояния. 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. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад,

подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; 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.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами 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. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после

падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

3.Тактическая подготовка.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча(не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать 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 противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программных материал.

5. Участие в соревнованиях по футболу.

Организация, проведение и участие в соревнованиях школьного уровня. Участие в соревнованиях районного уровня

6. Тестирование.

Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно. Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек). Штрафной бросок (из 10 бросков). Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока а 30 сек (количество раз).

Календарно – тематическое планирование

№	Дата		Название темы	Кол-во часов
	план	факт		
1.	03.09		Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Гигиена, Техника безопасности	2
2.	10.09		Правила соревнований. Техника передвижений футболиста .	2
3.	17.09		Контрольные нормативы: ОФП, СФП	2
4.	24.09		Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, выносливости. Остановки мяча.	2
5.	01,10		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, мышц ног и таза. Ведение мяча	2
6.	08.10		Упражнения для развития мышц брюшного пресса, быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2
7.	15.10		Упражнения для мышц шеи и туловища, для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2
8.	22.10		Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2
9.	05.11		Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения для развития ловкости.	2
10.	12.11		Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	2
11.	19.11		Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2
12.	26.11		Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2
13.	03.12		Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2
14.	10.12		Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2
15.	17.12		Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2
16.	24.12		Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2
17.	14.01		Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой	2
18.	21.01		Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2
19.	28.01		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2

20.	04.02		Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2
21.	11.02		Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2
22.	18.02		Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2
23.	25.02		Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2
24.	04.03		Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2
25.	11.03		Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
26.	18.03		Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2
27.	01.04		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2
28.	08.04		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2
29.	15.04		Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2
30.	22.04		Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2
31.	29.04		Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2
32.	06.05		Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2
33.	13.05		Контрольные нормативы: СФП, ОФП	2
34.	20.05		Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2
35.	27.04		Контрольная игра.	2
			Итого:	70

*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

3.Формы контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

вид работы	I четв	II четв	III четв	IV четв	итого в год
Контрольные испытания	2			2	4

всего уроков	2			2	4
---------------------	----------	--	--	----------	----------

Требования к уровню подготовки учащихся

№	Тесты	Уровень развития
1	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2
2	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7 - 9,1
3	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4
4	Прыжок в длину с места, см	150 - 170
5	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00
6	Наклон вперед из положения сидя, см	6
7	Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	3
8	Бег 300м(с)	57-60
9	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4
10	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50
11	Жонглирование мячом	10-12
12	Удар по мячу ногой на точность	5-6
13	Бросок мяча рукой на дальность	8-10

4.Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническая база

- спортивный зал;
- мячи футбольные;
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);

- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка "шведская";
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.