

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 62 г. Челябинска»
454081. г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 79 тел/факс: 775-93-63 e-mail: 74sosh62@gmail.com

Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю:
Директор МАОУ
«СОШ № 62 г. Челябинска»


И.В.Власова
Приказ 1/69 №
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

срок реализации программы – 1 год
возрастная категория обучающихся - 12-16 лет

Автор-составитель:

Мамедов Евгений Адалатович,
педагог дополнительного образования

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 62 г. Челябинска»
454081. г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 79 тел/факс: 775-93-63 e-mail: 74sosh62@gmail.com

Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол № от

Утверждаю:
Директор МАОУ
«СОШ № 62 г. Челябинска»

И.В.Власова
Приказ №

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

срок реализации программы – 1 год
возрастная категория обучающихся - 12-16 лет

Автор-составитель:

Мамедов Евгений Адалатович,
педагог дополнительного образования

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание курса
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

Программа физического воспитания обучающихся по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разносторонней физической подготовленности. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих 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.

Данная программа направлена на привитие обучающимся 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.

1.2. 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 обучающихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место. Эта игра развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

1.3. Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является упор на практическую деятельность, где положительный результат зависит от целенаправленных и согласованных действий всей команды.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 12-16 лет. Особенности набора обучающихся в секцию – по состоянию здоровья, по желанию, на основании заявлений родителей (законных представителей). Занятия – групповые, рассчитаны на разновозрастных детей.

1.5. Цель общеобразовательной программы:

оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.6. Задачи общеобразовательной программы:

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;

- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- формирование начальных сведений о самоконтроле.

Развивающие:

- развитие преимущественно скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание элементарных навыков судейства.
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

1.7. Объем программы, срок освоения:

Изучение программного материала рассчитано на 1 год (36 недель) в объеме 108 часов, занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятия 3 часа, с тремя перерывами по 15 мин. (45+15)

1.8. Виды занятий:

Тренировки, соревнования, сдача нормативов, теоретические занятия.

1.9. Форма обучения - очная

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Результатом учебно-тренировочной работы в спортивной секции по футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Обучающийся будет:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Использовать:

приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов по разделу	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
I	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	7			
1.1	Физическая культура и спорт в России		1		
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		
1.3	Гигиена. Самоконтроль.		1		
1.4	Основы методики обучения игре в мини-футбол. Тренировки.		1	2	
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение.		1		
II	Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	50			
2.1	Общая и специальная физическая подготовка.			24	Тесты по ОФП, СПФ
2.2	Основы техники и тактики игры в мини-футбол.			24	Тесты по ОФП, СПФ
III	Способы спортивно-тренировочной деятельности.	54			
3.1	Контрольные игры и соревнования.			24	Контрольные игры и соревнования
3.2	Контрольные			20	Тесты по ОФП,

	испытания.				СПФ, контрольные игры и соревнования
3.3	Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.		3	6	Контрольные игры и соревнования
Итого		108	8	100	

3. Содержание курса:

1. Знания о спортивно – оздоровительной деятельности

Теоретические занятия:

История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола.
Физическая культура и олимпийское движение в России.
Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия:

Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.

Практические занятия:

Многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке. Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения.

Одиночные и многократные кувырки вперед. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости: бег на 10-15 м из исходных положений сидя на полу, в стойке волейболиста, лежа на спине на полу и лицом вниз. Челночный бег. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой и левой рукой и ловля. Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленной на наклонной раме на разной высоте. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.

Разнообразные прыжки на скакалке.

3. Способы спортивно – тренировочной деятельности.

Основы техники и тактики игры

Теоретические занятия:

Описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом, ударов по мячу. Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря.

Практические занятия:

Удары по не подвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнеру, в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приемы мяча; стоя, в

движении, обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные удары, действия в нападении, действия вратаря; ловля мяча, передача мяча игрокам, рукой, ногой. Удары по мячу головой. Подкаты, выбивание мяча, перехват мяча. Подача мяча из аута.

4. Контрольно-переводные нормативы.

№ п/п	Показатели (тесты)	1 год обучения
По общей физической подготовке		
1	Бег на 30м, с	5.7
2	Бег на 50 м, с	8.9
3	Челночный бег 3x10м,с	10.2
4	Прыжок в длину с места, см	150
5	Тройной прыжок, см	-
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	3
По специальной физической подготовке		
1	Бег 30м с ведением мяча	7.9
2	Вбрасывание из аута на дальность, м	7
По технической подготовке		
1	Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам, с	14.2
2	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром) кол-во ударов на расстоянии 11-13м	9

5. Контрольные игры и соревнования.

Практические занятия:

Подвижные игры « Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Эстафеты с бегом», «Борьба за мяч», контрольные игры по футболу. Тренировочные игры в мини – футбол. Участие в городских и внутришкольных соревнованиях по мини – футболу. Посещение спорткомплекса. Товарищеские встречи команд других школ. Первенство школы по мини – футболу

6. Инструкторская и судейская практика.

Практические занятия:

Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутришкольных соревнований. Правила соревнований и их проведение.

Теоретические занятия:

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини -футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований

6. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теоретические занятия:

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

Правила соревнований, их организация и проведение.

Теоретические занятия:

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини - футбол.

Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение школьных соревнований.

4. Методическое обеспечение образовательной программы.

1 обучения						
№ п/п	Тема программы.	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы.	Учебно-методические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля.
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	Беседа, опрос с элементами практической работы.	словесный, наглядный, практический.	Программа для детских спортивных школ, 2016 год.	просмотр видеозаписей матчей.	Текущая беседа.
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания.	словесный, практический, наглядный.	Теоретическая подготовка спортсменов, 2001год.	просмотр видеозаписи на тему: «Последствия после курения».	Текущая беседа.
3.	Правила игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Лукашин Ю.С.Футбол,1982	Просмотр матча и тестирование по правилам игры в футбол.	Промежуточный контроль.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Филин В.П. скоростно-силовая подготовка юных спортсменов.	Выполнение указанных упражнений.	Промежуточный контроль.
5.	Техника игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Техника.	Просмотр матча.	Промежуточный контроль.
6.	Тактика игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Тактика.	Просмотр матча.	Промежуточный контроль.
7.	Участие в соревнованиях.		словесный практический.	Лаптев А.П. Юный футболист,1983		Итоговый контроль.

5. Список литературы

1. Список литературы для педагога

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А.Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.
5. С.Н. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
6. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002г.
7. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» СпортАкадемПресс 1998г

2. Список литературы, для детей и родителей

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе»
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр