

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Ардатовский муниципальный округ Нижегородской области**

**МБОУ Стексовская СШ**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы:

---

Топоркова Е.И.

Приказ № 150/1

от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Юный футболист»**

(в т.ч. для детей с ОВЗ)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

Шляпин Виктор Николаевич,  
учитель биологии и химии,  
первая квалификационная категория

Стексово, 2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Футбол» образовательной программы школы. Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке 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 мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Целесообразность программы** заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «футбол», в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Программа актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериалов и т. д.

**Адресат программы:**

Программа «Мини-футбол» разработана для учащихся 5-9 классов и рассчитана на 1 час в неделю внеурочных занятий (секционные занятия) Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, научить играть в футбол на достойном уровне.

**Задачи:**

**предметные**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

**личностные**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**метапредметные**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при её реализации происходит наиболее полное усвоение образовательной программы основного общего и среднего общего образования по физической культуре.

**Срок реализации программы:** продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 37 рабочих недель.

## Режим занятий

1 год – 37 часов из расчета 1 раз в неделю по 1 часу.

## Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## Планируемые результаты.

**В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся обучатся :**

- техническим приемам и правилам игры;
- тактическим действиям;
- приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеют навыками регулирования психического состояния;
- выработают организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитают чувство ответственности, дисциплинированности и взаимопомощи;
- воспитают привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- сформируют потребность к ведению здорового образа жизни;
- повысят тактическую и техническую подготовленность в данном виде спорта;
- разовьют физические качества, укрепят здоровье, расширят функциональные возможности организма.

## Учебный план

№	Разделы подготовки	Всего часов	I полугодие	II полугодие
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка.	4	2	2
3	Специальная физическая подготовка.	2	1	1
4	Техническая подготовка.	12	6	6

5	Тактическая подготовка	14	7	7
6	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
7	Учебные игры. Соревнования.	2	1	1
8	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого	37	18	19

### Учебно–тематический план.

N п/п	Название разделов, тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма аттестации и контроля
1	<b>Вводное занятие</b> Инструктаж по ТБ. Гигиена. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение. Правила игры в футбол.	1	1		<b>Входное тестирование</b>
2	<b>Общая физическая подготовка.</b> Общеразвивающие действия без предметов. Упражнения с набивным мячом (1 кг.) Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	4	1	3	
3	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Специальные упражнения для развития быстроты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2	1	1	
4	<b>Техническая подготовка.</b> Удары по мячу ногой Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты) Отбор мяча. Техника игры вратаря.	12	1	5	<b>Промежуточное тестирование</b>
5	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика игры в футбол. Упражнения для развития умения «видеть поле». Групповые действия в нападении.	14	1	13	

	Индивидуальные действия. Групповые действия в защите. Тактика вратаря.				
6	Инструкторская и судейская практика.	1	0,5	0,5	
7	<b>Учебные игры. Соревнования.</b> Двусторонняя учебная игра	2	-	2	Внутри школьные соревнова ния
8	<b>Итоговое занятие</b>	1	1		Сдача контроль ных норматив ов по ОФП
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>6,5</b>	<b>30,5</b>	

### Содержание учебного плана.

#### **Вводное занятие.**

#### **Техническая подготовка.**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

#### **Удары по мячу головой.**

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

#### **Остановка мяча.**

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

#### **Ведение мяча.**

Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

#### **Обманные движения (финты).**

Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад –

неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

### **Отбор мяча.**

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

### **Техника игры вратаря .**

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

### **Упражнения для развития умения «видеть поле».**

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 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 партнёру). Тактика нападения.

### **Групповые действия.**

Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Командные действия.**

Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты.

### **Индивидуальные действия.**

Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

### **Групповые действия.**

1. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров
2. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

3. Организовывать и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

#### **Тактика вратаря.**

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 партнёрам по 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 партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах.

### **Оценочные материалы.**

<i><b>Форма подведения итогов</b></i>	<i><b>Содержание</b></i>	<i><b>Оценка результатов</b></i>
Итоговое зачетное занятие	Контрольная работа из 10 заданий	1 балл – выполнено правильно менее двух заданий 2 балла – выполнено правильно 3–4 задания 3 балла – выполнено правильно 5–6 заданий 4 балла – выполнено правильно 7–8 заданий 5 баллов – выполнено правильно 9–10 заданий

### **Методические материалы**

- Таблицы «Техника передвижений игрока»
- Таблицы «Техника основных элементов игры в футбол».
- Таблица соревнований
- Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

## Условия реализации программы

### *Материально – техническое обеспечение программы*

Для занятий по программе имеется:

спортивный школьный зал 9x17м

спортивный инвентарь и оборудование:

Футбольные мячи - 5 шт.

Скакалки – 20 шт.

Ворота – 2 шт.

Набивные мячи-2 шт.

Свисток - 1 шт.

### *Информационное обеспечение*

1.экран;

2.компьютер.

### **Литература.**

- 1.Закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Конвенция о правах ребенка: принята Генеральной Ассамблеей ООН, 20 ноября 1989 г. ЮНИСЕФ, 1999.
3. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- 4.Устав МБОУ «Стековкая средняя школа» утвержден распоряжением главы местного самоуправления, главы администрации Ардатовского муниципального района Нижегородской области от 8.12.15 г. №549.
5. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
6. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.
7. . Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФИС, 1970. С. 215.
8. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки. — М.; Л.: «Физкультура и спорт», 1949. С.210-215.
9. Павлов И.Б., Баршай В.М.- Гимнастика с методикой преподаванияМ.Ф.и С.2006г.
10. . Портных Ю.И.- Спортивные игры и методика преподавания- М. Ф.и С.- 2004г.
11. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.