

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 № 114/1
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно – спортивной направленности
«Мини футбол»**

(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, 2024 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	Вводное занятие Инструктаж по ТБ. Гигиена. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение. Правила игры в футбол.	1	1		Входное тестирование
2	Общая физическая подготовка. 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	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2	1	1	
4	Техническая подготовка. Удары по мячу ногой Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты) Отбор мяча. Техника игры вратаря.	12	1	5	Промежуточное тестирование
5	Тактическая подготовка 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	Учебные игры. Соревнования. Двусторонняя учебная игра	2	-	2	Внутри школьные соревнова ния
8	Итоговое занятие	1	1		Сдача контроль ных норматив ов по ОФП
	Итого	37	6,5	30,5	

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>Форма подведения итогов</i>	<i>Содержание</i>	<i>Оценка результатов</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-фубол (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 местнго 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., Баршая 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.