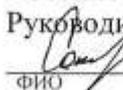


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»
301790, Тульская область, г.Донской, мкр. Северо-Задонск, ул. Горького, д.9 тел.8(48746)72572, e-
mail: don.school5@tularegion.org

«Согласовано»

Руководитель МО

 /Соколова О.А. /

ФИО

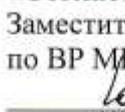
Протокол № 1 от

«26» августа 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по ВР МБОУ «СОШ № 5»

 /Соколова О.А. /

ФИО

«26» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 5»

 /Зигаренко О.А. /

ФИО

Приказ № 27 от

«26» августа 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КРУЖОК «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 10-14 ЛЕТ

НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД

ТИГРОВА НАДЕЖДА МИХАЙЛОВНА – УЧИТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Ф.И.О., категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «26» августа 2022г.

2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»
301790, Тульская область, г.Донской, мкр. Северо-Задонск, ул. Горького, д.9 тел.8(48746)72572, e-
mail: don.school5@tularegion.org

«Согласовано»

Руководитель МО

_____/Соколова О.А. /

ФИО

Протокол № __ от

«__» _____ 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по ВР МБОУ «СОШ № 5 »

_____/Соколова О.А. /

ФИО

«__» _____ 2022г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 5 »

_____/Зигаренко О.А./

ФИО

Приказ № _____ от

«__» _____ 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КРУЖОК «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 10-14 ЛЕТ

НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД

ТИГРОВА НАДЕЖДА МИХАЙЛОВНА – УЧИТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Ф.И.О., категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «__» _____ 2022г.

2022 г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа реализует спортивно-оздоровительное направление, предлагает использовать уроки по мини-футболу во внеурочной деятельности. Программа предназначена для системы дополнительного образования. Курс обучения игре в мини-футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания обучающихся. Программа и методическое пособие разработана для обучающихся средних общеобразовательных школ (1-6 классов) /Авт.-сост.: Шарипов Д.Г., Коковихин О.М., Балашкин В.В., Пачин А.Ю. Самара 2013 год. Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент, декан физической культуры и спорта Поволжской Социальной Государственной Академии В.Н. Беленов и заслуженный тренер РФ по футболу С.Н. Успенский.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст обучающихся 10-14 лет. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, один раз в неделю по 2 часа.

Актуальность программы

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности, спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства.

Эстетическое воспитание детей включает в себя: не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - приобретение необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приёмами техники и тактики игры;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
 - привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол)

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных процессов по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком Игры народов...), структурирование знаний (в конце изучения блока).

2.Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра.

3.Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

4. Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы

по физической и технической подготовке игры в футбол

	14	15	16	17
	лет	лет	лет	лет
Бег 30м (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)		67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)	1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)		30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)		20	24	26

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-

2.	Теоретическая подготовка	2	2	-
3.	Техническая подготовка	25		40
4.	Тактическая подготовка	18		30
5.	Общая физическая подготовка	6		10
6.	Специальная физическая подготовка	5		16
7.	Игровая подготовка	4		8
8.	Соревнования	4		2
9.		4	-	4
	Итого	68	3	65

Тематический план по мини-футболу

Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во ча-сов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
2	3	4	5	6	7	8	9
Теория	История футбола	2	1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.	Знать историю футбола	Текущий	
		2	2	Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Уметь закаливаться	Текущий	
Техническая подготовка	Остановка, передача мяча	2	3	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	4	«Гонка мячей», «Метко в цель»	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	5	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Передача мяча на месте внутренней стороной стопы. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	6	Остановка и передача мяча в движении. «Слалом с мячом».	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
	Ведение мяча	2	7	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	8	ОФП. Упражнение «в стеночку». Набивание мяча 2-мя ногами.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

		2	9	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». СФП. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	10	Обводка фишек правой левой ногой внутренней стороной. Игра «квадрат»	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	11	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	12	Набивание мяча коленками, головой, ногами. Упр. «квадрат». Ведение мяча из колоны –пас.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
	Остановк а мяча	2	13	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	14	Работа в парах- набрасывание и остановка мяча. Перемещение с остановкой. «Квадрат»	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	15	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	16	Остановка ступнёй. «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». «квадрат» Игра учебная.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	17	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
	Удары по мячу	2	18	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
2		19	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять техниче-	Текущий		

Тактиче ская подгото вка				кие приёмы		
	2	20	Ведение мяча и удар по воротам. Квадрат. Игра учебная. Пенальти.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	21	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	22	Игра в «стеночку». Эстафеты «футбольный лидер». Отработка паса.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	23	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	24	Набивание мяча правой левой ногой. Учебная игра. Квадрат. Работа в парах.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	25	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	26	Обводка фишек, удар по воротам. Пенальти. Развитие физических качеств.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	27	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	28	ОРУ.СБУ. Работа с мячом в парах. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	2	29	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
2	30	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче-	Текущий		

					кие приёмы		
		2	31	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	32	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	33	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	34	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	35	Тактические действия в нападении. Жонглирование.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	36	Удар по мячу головой, ногой. Работа в парах-передачи мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	37	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	38	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	39	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	40	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости. Учебная игра..	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

		2	41	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	42	Передача мяча партнёру серединой лба. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	43	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	44	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	45	Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	46	ОФП. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель».	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	47	Упражнение «Мяч в кругу». Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	48	«Квадрат», подвижная игра «Слалом с мячом». Жонглирование. Учебная игра. Соревнования.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	49	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Соревнования.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	50	Работа в парах- набрасывание и остановка мяча. Перемещение с остановкой. «Квадрат»	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	51	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

		2	52	Остановка ступней. «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». «квадрат» Игра учебная.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	53	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	54	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	55	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	56	Ведение мяча и удар по воротам. Квадрат. Игра учебная. Пенальти.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	57	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	58	Игра в «стеночку». Эстафеты «футбольный лидер». Отработка паса.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	59	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	60	Набивание мяча правой левой ногой. Учебная игра. Квадрат. Работа в парах.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	61	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	62	Обводка фишек, удар по воротам. Пенальти. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

		2	63	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. Соревнования.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	64	ОРУ.СБУ. Работа с мячом в парах. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	65	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	66	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	67	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		2	68	Соревнования среди 5 классов по мини футболу.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

Литература:

1. С.Н. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.
3. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» СпортАкадемПресс 1998г
4. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,
 1. специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спо
 2. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
 3. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)