

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Угльская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнехавского муниципального района  
Воронежской области

Согласовано  
зам. директора по ВР  
И.А.Селезнева  
«09» 07 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Спортивные игры. Футбол»**

Направление: физкультурно-спортивное  
Уровень освоения: базовый  
Возраст учащихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель  
Телегин А.В.  
учитель  
физической культуры

2021 – 2022 уч. год

### **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. 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. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися 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.

### **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 учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

### **Цели и задачи**

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;

- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 1 час в неделю (3 подгруппы)

Методы обучения – групповой, соревновательный.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

#### **Учащиеся должны знать и иметь представление:**

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- 1) школьные соревнования в 5-7-х классах;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

## Распределение часов по разделам программы.

№ п/п	Содержание разделов программы	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"><li>• общая и специальная физическая подготовка;</li><li>• основы техники и тактики игры.</li></ul>	26
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: <ul style="list-style-type: none"><li>• Соревновательная деятельность.</li><li>• Судейская и инструкторская практика.</li></ul>	7
4	Всего часов	36

### Содержание программы

#### **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа**

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у мальчиков. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу.

#### **Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 26 часов**

1. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры

Теория:

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резанный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

#### Практика:

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.

- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, крестным шагом 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.

#### 7. Тактика игры в футбол.

##### Теория:

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.

##### Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру( после ловли).
- учебные игры.

### Тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов	Дата проведения		
			1 подгр.	2 подгр.	3 подгр.
1	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	1			
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	1	03.09	05.09	07.09
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	1	10.09	12.09	14.09
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	1	17.09	19.09	21.09
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	1	24.09	26.09	28.09
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1	01.10	03.10	05.10
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	1	08.10	10.10	12.10
8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1	15.10	17.10	19.10
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1	22.10	24.10	26.10
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений,	1	29.10	31.10	02.11

	техника передвижений, поворотов, остановок, игра.				
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1	12.11	14.11	16.11
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	1	19.11	21.11	23.11
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	1	26.11	28.11	30.11
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	1	03.12	05.12	07.12
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1	10.12	12.12	14.12
16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1	17.12	19.12	21.12
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	1	24.12	26.12	28.12
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	1			
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1			
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1			
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1			
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1			
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	1			
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей,	1			

	игра.				
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1			
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	1			
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	1			
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1			
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	1			
30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	1			
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	1			
32	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1			
33	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2			
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2			
	ИТОГО:	36			

**Материально-техническое обеспечение:**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>Футбол</b>			
1	Комплект ворот с сеткой	г	
2	Мячи футбольные для мини-игры	к	
3	Сетка для переноса и хранения мячей	г	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			



4	Спортивный	г	С раздевалками для мальчиков и девочек
5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	г	Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
7	Площадка игровая футбольная	г	

### **Список литературы для учителя**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разработ. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
- 8.

### **Список использованной литературы при составлении программы дополнительного образования «футбол» для детей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:
4. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
5. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и

8. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
9. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с