

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Администрация Новоалександровского городского округа
МОУ СОШ №12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Шапринская А.Н.

Протокол №1 от «28» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Шипилова Г.А.

Протокол № 1 от «29» 08.2023 г.



Приказ № 406 от «30» 08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности
«Футбол в школу»

Возраст обучающихся 9-10 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Шапринская А.Н.
Черницына Е.В.
Вахрушева Л.В.

г. Новоалександровск 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Администрация Новоалександровского городского округа
МОУ СОШ№12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Шапринская А.Н.

Протокол №1 от «28» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шишмакова Г.А.

Протокол № 1 от «29» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

Каграманян Е.В.

Приказ № 406 от «30» 08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности
«Футбол в школу»

Возраст обучающихся 9-10 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель программы:
учитель физической культуры

Шапринская А.Н.

Черницына Е.В.

Вахрушева Л.В.

г. Новоалександровск 2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол под руководством Г. Колодницкий, В. Кузнецов, М. Маслов. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа рассчитана для учеников 3 классов. В 3 классах ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и скорости реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия. Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов. Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.). Совершенствование тактики и техники игры в футбол: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками. История международных встреч по футболу. Первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Популярность футбола в Европе и Латинской Америке. Создание Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5-7. Техническая и физическая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт». Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

8. Игра в футбол, подвижные игры и эстафеты:

пятнашки с мячом, лабиринт (с мячом и без мяча), змейка, бег по ломаной кривой, челночный бег, эстафета с ведением двух мячей, эстафета с ударами по воротам. Игра 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких ворот.

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представления:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами мини-футбола.

Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ

олимпийского резерва. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Характеристика игры в футбол, история развития, правила игры.	1		
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу, гигиенические требования.	1		
3.	Техника передвижения.		1	
4.	Техническая подготовка.		10	
5.	Физическая подготовка		10	
6.	Игра в футбол, эстафеты, подвижные игры		11	
	Итого:	2	32	34

**Календарно - тематическое планирование
«Футбол в школу» для учащихся 3 классов**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во теоретических часов	Количество практических часов	Всего часов	дата	
					план	факт
1	История развития, правила игры.	1		1		
2	Техника безопасности, гигиенические требования.	1		1		
3	Техника передвижения: бег, остановки, прыжки.		1			
4	Подвижные игры, эстафеты.		1			
5	Обучение передачи мяча, ведение мяча по прямой, змейкой		1			
6	Остановка мяча, удар по мячу ногой, головой.		1			
7	Подвижные игры, эстафеты.		1			
8	Обучение передачи мяча, ведение мяча по прямой, змейкой.		1			
9	Остановка мяча, удар по мячу ногой, головой.		1			
10	Подвижные игры, эстафеты.		1			
11	Обучение передачи мяча, ведение мяча по прямой, змейкой.		1			
12	Обучение отбору мяча у соперника, вбрасывание мяча.		1			
13	Подвижные игры, эстафеты.		1			
14	Обучение передачи мяча, ведение мяча по прямой, змейкой.		1			
15	Обучение отбору мяча у соперника, вбрасывание мяча.		1			
16	Подвижные игры, эстафеты.		1			
17	Обучение передачи мяча, ведение мяча по прямой, змейкой		1			
18	Обучение отбору мяча у соперника,		1			

	вбрасывание мяча.					
19	Подвижные игры, эстафеты.		1			
20	Обучение передачи мяча, ведение мяча по прямой, змейкой.		1			
21	Техника игры вратаря.		1			
22	Подвижные игры, эстафеты.		1			
23	Тактическая игра в нападении и в защите.		1			
24	Обманные движения.		1			
25	Подвижные игры, эстафеты.		1			
26	Тактическая игра в нападении и в защите.		1			
27	Обманные движения.		1			
28	Подвижные игры, эстафеты		1			
29	Тактическая игра в нападении и в защите.		1			
30	Обманные движения.		1			
31	Подвижные игры, эстафеты.		1			
32	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях		1			
33	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях.		1			
34	Подвижные игры, эстафеты.		1			
	ИТОГО	2	32	34		

Упражнения и нормы по физической подготовке

№	Упражнения	9-10 лет
1	Челночный бег 3x10м/сек.	9.5
2	Бег 30 метров, сек.	5.5
3	Бросок мяча на дальность	30
4	Кросс без учета времени, м.	1000
5	Выпрыгивание вверх с разбега, см.	35
6	Удар по мячу на дальность, м.	28
7	Обводка стоек, на отрезке 12м. с ударом в цель, сек.	9.5
8	Ведение мяча 30м.с, сек.	18
9	Жонглирование мячом ногами, кол-во.	10
10	Жонглирование мячом головой, кол-во.	6
11	Прыжок в длину с места, см.	140

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, челночный бег, кросс и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Нога толчковая впереди, а маховая - позади. Отталкивание после трёхшагового разбега - вверх. Руки в прыжке поднимаются над головой.

9. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Ресурсное обеспечение реализации Программы:

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

Футбольное поле, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности, спортивный зал, футбольные мячи, малые мячи, фишки, конусы, скакалки, скамейка, турники.

Информационно-методические пособия:

А.В. Шамонин Футбол: методика проведения занятий. Москва 2012г.

В.В. Павлов Физиология футбола. Москва 2008г.

Д.А. Милки Футбол основы игры. Москва 2007г.

А.А. Кочетов Управление футбольной командой. Москва 2010г.

Электронное учебно-методическое пособие по футболу:

<http://footblogger.ru/obuchenie-udaru-po-letyashhemu-myachu/>

<http://footblogger.ru/vratarские-priemy/>

<http://footblogger.ru/trenirovka-vratarей-razminka-i-rabota-s-myachom/>

<http://footblogger.ru/igra-v-zashhite/>

<http://footblogger.ru/uroki-futbolnogo-fristajjla/>

Список литературы :

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2008
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2008»
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын ,Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2006
- 6.Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
- 7.« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
- 8.«Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира ,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010