



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»**

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 24 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия № 2»
Т.С. Калинина
«04» августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИР ФУТБОЛА»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Калинин Станислав Вячеславович,

педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2020 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.

Футбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия по футболу, контрольные испытания, участие в соревнованиях разного уровня.

Актуальность программы

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие учащихся, их социальную адаптацию при игре в футбол. Учит работать в команде, формирует волю к победе, дух единого коллектива. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих 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 учащимся 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. Программа является модифицированной.

Цели и задачи

Создание условий для развития физических качеств детей, укрепления здоровья посредством занятий футболом.

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

Личностные:

- ✓ закалывание детей;

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

Категории учащихся:

Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов.

Формы обучения:

- ✓ индивидуальные (консультации, беседы);
- ✓ групповые (спортивные мероприятия);
- ✓ обучение в микрогруппах (спортивные задания, игры).

Типы и виды занятий

1. Учебные занятия:

- комплексные;
- индивидуальные;

2. Контрольные занятия:

Тестирование физической подготовленности учащихся

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся 3 часа (2-е группы) в неделю.

Ожидаемые результаты

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

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Для занятий требуется предоставление справки от врача с указанием группы здоровья и наличием противопоказаний. Занятия проходят на бюджетной основе.

В результате освоения программы обучающиеся получают возможность для формирования УУД:

Личностных универсальных учебных действий:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- экологической культурой;
- трудолюбием.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивных универсальных учебных действий:

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательных универсальных учебных действий:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал ориентированный на линии развития средствами предмета.

Коммуникативных универсальных учебных действий:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы

Наименование раздела	Всего часов	I полугодие	II полугодие	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
Знакомство учащихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1		Входной контроль.
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Беседа
Техническая подготовка	20	10	10	Практические занятия
Тактическая подготовка	15	8	7	Практические занятия
Общая физическая подготовка	7	4	3	Контрольные нормативы.
Специальная физическая подготовка	8	4	4	Контрольные нормативы.
Игровая подготовка	10	5	5	Наблюдение в игре.
Соревнования	8	4	4	Наблюдение в игре.
Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Спортивная игра
Всего:	72	38	34	

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу голем. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты) мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным

- мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка.
Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
 7. Игровая подготовка.
Подвижные игры. Спортивные игры.
 8. Соревнования.
 9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Календарно-тематическое планирование (1 – 4-е классы)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.	Подвижные игры.	1
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1

19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
21.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
22.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
23.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
24.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
25.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
26.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
27.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
28.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
29.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
30.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
31.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
32.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
33.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
34.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
35.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
36.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
37.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
38.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
39.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
40.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
41.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
42.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
43.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
44.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из	1

	стандартных положений, по катящемуся мячу.	
45.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
46.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
47.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
48.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
49.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
50.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
51.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
52.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
53.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
54.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
55.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
56.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
57.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
58.	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
59.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
60.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
61.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
62.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
63.	Прием мяча различными частями тела.	1
64.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
65.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
66.	Двусторонняя учебная игра.	1
67.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
68.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
69.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
70.	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1
71.	Двусторонняя учебная игра.	1
72.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет			
		8	9	10	11
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8
	д	6,5	6,4	6,2	6,0
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0
	д	68,4	66,2	64,2	62,0
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8
	д	10,1	9,7	9,5	9,3
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-
	д	-	-	-	-
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40
	д	25	29	32	34
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178
	д	130	135	140	145
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2
	д	3,4	3,8	4,2	4,6
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-
	д	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10
	д	3	4	5	7

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет				
		8	9	10	11	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	
	д	-	4	6	10	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	
	д	-	4	6	8	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	
	д	-	7,2	6,8	6,6	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	
	д	-	2	3	3	
Для вратарей						
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	м	-	-	-	3
		д	-	-	-	3
	2 упражнение	м	-	-	-	3
		д	-	-	-	3
Удар ногой с полуката в цель, число попаданий	м	-	-	-	2	
	д	-	-	-	2	

Формы аттестации и оценочные материалы

Формами аттестации обучающихся при реализации программы «Юные футболисты» являются:

1. Сдача нормативов;
2. Подвижные игры;
3. Соревнования;
4. Товарищеские встречи.

Организационно – педагогические условия реализации программы.

- материально-технические условия реализации программы:

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый инвентарь: скакалки, мячи, гири, гантели.

- учебно-методическое информационное обеспечение программы:

1. Методические рекомендации РФС по подготовке футболистов.

2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. ФиС, 1991 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://www.minsport.gov.ru/>)
 2. Министерство физической культуры и спорта Нижегородской области (<https://sport.government-nnov.ru/>)
 3. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)
 4. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>)
 5. Федерация футбола Нижегородской области (<https://nnfootball.nagradion.ru/>)
- Российский футбольный союз (<https://rfs.ru/>)