

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Таятская основная общеобразовательная школа им. Героя России
И. Кропачева»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «30» 08 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**школьного-спортивного клуба
«ЕРМАК»**
направление - «Мини-футбол»

Возраст обучающихся 8-16 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Составитель программы:

инструктор физической культуры и спорта
Булатов Андрей Александрович

с.Таяты, 2024 год

Пояснительная записка

Содержание программы позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе с первого года обучения по пятый год обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Футбол - всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Программа по футболу для образовательных учреждений направлена на решение основных задач физического воспитания;

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий футболом по месту учебы;
- проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности для занятий

СДЮШОР

- создание условий для проведения соревнований по футболу среди учащихся общеобразовательных школ;
- развитие клубного спортивно-патриотического движения.

Задачи программы:

- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в примерную государственную программу по физической культуре гимнастика, легкая атлетика, и др., а также углубленное изучение технических действий футбола.
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в 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 учащихся. Игра в футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола. Формирования клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

1. Основы знаний по физической культуре и спорту.
2. Охраны труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техничко-тактическая подготовка
6. Контрольные и тестовые упражнения

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

Первый этап- формирование групп, знакомство с результатами медицинского осмотра , проведение спортивных тестов.

На втором этапе происходит реализация основных целей и задач программы и предусматривает следующие виды деятельности учащихся;

- Обучение (1-2 год) основам здорового образа жизни, техничским и тактичским приемам игры, большое внимание уделяется физической подготовке, знаниям о достижениях российского футбола, навыках судейства и правил игры.

- Закрепление. (3-4 год) многократное повторение изучаемого материала в меняющихся условиях (смена инвентаря, условий и способа выполнения действия) содействует более глубокому закреплению новых элементов и повышению положительных эмоций.

- Совершенствование (5 год) упражнений на передвижения. Совершенствование их способов должно проходить в сочетании с быстрым изменением направлений , неожиданной сменой ритма, внезапными остановками и ускорениями.

Третий этап - итоговый;

- Подведение итогов занятий
- Результаты участия в секции
- Контрольно-испытательные тесты
- Участие в соревнованиях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь на один год обучения:

- Ворота футбольные - 2 шт.
- Мячи футбольные - 20 шт.
- Футболки - 22 шт.
- Свисток - 2 шт.
- Конусы - 20 шт.
- Насос - 2 шт.

ПООЩЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Программа личного спортивного роста предусматривает преодоление участниками определенных ступеней, включающих в себя получение знаний, умений и навыков. Результаты работы детей отмечаются на школьных спортивных праздниках, награждаются активные участники специальными призами, подарками, грамотами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

При условии хорошей погоды со второй половины апреля и до середины октября занятия проводятся на улице (стадион, спортивная площадка), в случае неблагоприятных по годных условий и в холодное время года - в спортивном зале.

ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

<i>Направленность занятий</i>	<i>Возрастные группы</i>			
	<i>10 – 11 лет</i>	<i>12 – 13 лет</i>	<i>14 – 15 лет</i>	<i>16 – 17 лет</i>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	+	+		
Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	+	+	+	
Освоение техники ведения мяча.				
Овладение техникой ударов по воротам.	+	+		
Освоение индивидуальной техники защиты.	+	+		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.	+	+		
Освоение техники.				
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.				+
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.				+
Совершенствование техники ведения мяча				+
Совершенствование техники перемещений, ведения мяча и развитие кондиционных и координационных способностей.				+
Совершенствование техники защитных действий.				+
Совершенствование тактики игры.				+
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				

Примерный план работы футбольной секции на учебный год

<i>№ п/п</i>	<i>Перечень мероприятий</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственный</i>
I. Организационно – массовая работа			
1.	Организовать запись в секцию, комплектование учебных групп.	до 15.09	Булатов А.А.
2.	Провести общее собрание юных футболистов.	15.09	Булатов А.А.
3.	Составить расписание занятий учебных групп.	до 19.09	Булатов А.А.
4.	Организовать выборы старост учебных групп.	до 19.09	Булатов А.А.
II. Учебно – методическая работа			
5.	Проведение Учебно-тренировочных занятий.	в процессе всего учебного года	Булатов А.А.
6.	Составить команды для участия в соревнованиях.	до 01.10	Булатов А.А.
7.	Принять участие в районных соревнованиях по футболу среди команд различных школ.	сентябрь - октябрь	Булатов А.А.
8.	Провести футбольную викторину.	декабрь	Булатов А.А.
9.	Провести турнир «Футбол на снегу»	январь	Булатов А.А.
10.	Провести соревнования по мини – футболу	февраль	Булатов А.А.

	Повторение ранее изученных упражнений										
	- тактические действия в защите умение определить возможное действие противника										
	- розыгрыш стандартных положений.										
	- комбинации при вбрасывании мяча.										
	- тактика игры вратаря:										
	1) выбор позиции в воротах 2) взаимодействие с защитником 3) выбор позиции при выходах из ворот - позиционное нападение - персональная оборона - зонная оборона										
8	Психологическая подготовка		2			2	2		2		8
	- воспитание высоконравственной личности спортсмена										
	- развитие процессов восприятия										
	- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения										
	- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;										
	- развития способности управлять своими эмоциями;										
	- развитие волевых качеств.										
9	Участие в соревнованиях							4	6	6	16
10	Основы методики обучения и тренировки		2	2			2				6
	- понятие об обучении техники и тактики игры										
	- характеристика средств, применяемых в тренировке										
	- классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу.										
	- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств										
	- важность соблюдения режима										
11	Планирование спортивной тренировки								2	2	4
	- наблюдение на соревнованиях										
	- анализ прохождения тренировочного процесса										
12	Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований.	2	2	2	2			2			10
	- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов										
	- виды соревнований										
	- обязанности судей										
	- методика судейства										
13	Всего часов:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Закрепление (3 – 4 год) « Этап начальной специализации»

№ п/п	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего часов
1	Врачебный контроль, самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки	2				2					4

9	Участие в соревнованиях									36
	-Товарищеские игры	2	2	2		2	4		4	
	-Районные соревнования		4					4	4	
	-Окружные соревнования							4	4	
10	Основы методики обучения и тренировки		2		2	2				6
	- понятие об обучении техники и тактики игры									
	- характеристика средств, применяемых в тренировке									
	- классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу.									
	- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств									
	- важность соблюдения режима									
11	Планирование спортивной тренировки	2				2				4
	- наблюдение на соревнованиях									
	- анализ прохождения тренировочного процесса									
12	Правила игры в футбол, организация и проведение соревнований.			2		2		2		6
	- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов									
	- виды соревнований									
	- обязанности судей									
	- методика судейства									
13	Всего часов:	24	24	24	24	24	24	24	24	216

ВЫВОД

Регулярное проведение занятий в спортивной секции детей и молодежи способствует формированию у них основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье.

В спортивную секцию следует привлекать как можно больше обучающихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.

Дает широкие возможности для проявления личностных качеств, инициативы, доставляет удовольствие, создаёт хорошее настроение, содействует укреплению дружбы и взаимопомощи.

Игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляет собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими.

Методическая литература

- Андреев С.Н. Футбол в школе. —М.: Просвещение, 1986 г.
 Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1980.
 Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. -К.: Рад. шк.,1990г.
 Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М., Фон, 1997.
 Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов/ Пер. со словацк. Братислава, 1984.
 Монаков Г.В. Методика и планирование технической подготовке футболистов. Москва 2000г.
 Футбол: Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/Под, ред. Лаптеева А.П. и Сучилина А.А. М., 1983.
 Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. Малаховка, 1997.
 Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Уроки футбола. Киев, 1996

Календарно-тематическое планирование по мини-футболу

(6 часов в неделю, всего 204 часа)

<i>дата</i>	<i>тема</i>	<i>Количество часов</i>
02.09.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2 часа
04.09.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2 часа
06.09.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2 часа
09.09.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2 часа
11.09.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2 часа
13.09.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2 часа
16.09.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2 часа
18.09.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2 часа
20.09.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2 часа
23.09.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2 часа
25.09.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2 часа
27.09.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2 часа
30.09.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2 часа
02.10.	Подвижные игры.	2 часа
04.10.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2 часа
07.10.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2 часа
09.10.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2 часа
11.10.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2 часа
14.10.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2 часа
16.10.	Товарищеская игра.	2 часа
18.10.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2 часа
21.10.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2 часа
23.10.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2 часа
25.10.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2 часа
04.11.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2 часа
06.11.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2 часа
08.11.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	2 часа
11.11.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	2 часа
13.11.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2 часа
15.11.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2 часа
18.11.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	2 часа
20.11.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2 часа
22.11.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2 часа
25.11.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2 часа
27.11.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол	2 часа
29.11.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2 часа
02.12.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2 часа
04.12.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча	2 часа
06.12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2 часа
09.12.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2 часа
11.12.	Подвижные игры	2 часа

13.12.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2 часа
16.12.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2 часа
18.12.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2 часа
20.12.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2 часа
23.12.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	2 часа
25.12.	Товарищеская игра.	2 часа
27.12.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания	2 часа
10.01.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2 часа
13.01.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2 часа
15.01.	Ведение мяча до центра с последующим ударом поворотом, изучение новых технических приемов.	2 часа
17.01.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов	2 часа
20.01.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол	2 часа
22.01.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	2 часа
24.01.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2 часа
27.01.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2 часа
29.01.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2 часа
31.01.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2 часа
03.02.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2 часа
05.02.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2 часа
07.02.	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2 часа
10.02.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2 часа
12.02.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2 часа
14.02.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2 часа
17.02.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2 часа
19.02.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2 часа
21.02.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2 часа
24.02.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	2 часа
26.02.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2 часа
28.02.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2 часа
03.03.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2 часа
05.03.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2 часа
07.03.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2 часа
10.03.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2 часа
12.03.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2 часа
14.03.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2 часа
17.03.	Товарищеская игра	2 часа
31.03.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате	2 часа
02.04.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра	2 часа
04.04.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2 часа
07.04.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2 часа
09.04.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2 часа
11.04.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2 часа
14.04.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2 часа
16.04.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2 часа
18.04.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2 часа
21.04.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра	2 часа

23.04.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2 часа
25.04.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2 часа
28.04.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2 часа
30.04.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2 часа
02.05.	Развитие координационных способностей. Ведение + 1 удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2 часа
05.05.	Прием мяча различными частями тела	2 часа
07.05.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	2 часа
12.05.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2 часа
14.05.	Двусторонняя учебная игра.	2 часа
16.05.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2 часа
19.05.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2 часа
21.05.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2 часа
23.05.	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2 часа
26.05.	Двусторонняя учебная игра.	2 часа
28.05.	Двусторонняя учебная игра.	2 часа
30.05.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2 часа
02.06.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2 часа
04.06.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2 часа
06.06.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2 часа
09.06.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2 часа
11.06.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2 часа
13.06.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2 часа
16.06.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2 часа
18.06.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2 часа
20.06.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2 часа
23.06.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2 часа
25.06.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2 часа