

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Главное управление образования администрации г. Красноярска

МБОУ Гимназия №16

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Гимназия № 16

Савченко С.В.

Педсовет № 1 от «31».08.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Срок действия сертификата 19.10.2022-12.01.2024

Выдан Казначейство России

Владелец Савченко Светлана Викторовна

Сертификат 5987c4b2fa2274090c9468bae5c36b5e25ca0255

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

г. Красноярск 2023

Пояснительная записка.

МБОУ Гимназия № 16 рабочая программа физкультурно-спортивной направленности пр «Футбол». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) для 5-7 ых классов и реализуется в течение 34 учебных недель.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе нормативно-правовой базы:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 06.10. 2009 г №373).

Основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС ОО).

Программа рассчитана на 2 года

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, повышение социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, привитие любви к спортивным играм.

Число занимающихся в группе: 15 человек. Продолжительность занятий: три раза в неделю по 1 часу.

Задачи:

- Усвоение правил игры.
- Формирование двигательных навыков в владении мячом.
- Развитие техники ведения мяча.
- Развитие техники удара в ворота.
- Развитие техники паса.

Методические рекомендации.

Обязательное обучение технике безопасности (щитки на ноги, приемы страховки, дисциплина в игре, аптечка, требования судей, правила игры). Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону— финт—ведение —передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно

или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя

удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Основные направления работы с техникой игры в упражнениях.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

1. Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов 1 год обучения	Количество часов 2 год обучения	Формы аттестации (контроля)
1	Техника безопасности	5		Беседа
2	Упражнение на отработку техники ведения мяча.	15		Тесты на скорость
3	Упражнение на отработку техники передачи мяча.	15		Тесты на точность
4	Упражнение на отработку техники остановки мяча.	15		Тесты на правильное выполнение
5	Упражнение на отработку техники ударов по мячу.	15		Тесты на точность
6	Техника игры вратаря.	15		Тесты на точность, дальность.
7	ОФП	15		Тесты на скорость, дальность.

2. Календарный учебный график:

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.09.23	31.05.24	34	102	ВТ, ЧТ, 17.00-18.00
2	1.09.23	31.05.24	34	102	Вт, Чт, 17.00-18.00

**По общей физической подготовке
для полевых игроков и вратарей**

Упражнения	Оцен ка	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30 м. (сек.)	5	6,0	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
	4	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	4,7	4,6	4,5	4,3
	3	7,3	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	6,7	5,3	5,0	4,9	4,7
Бег 300 м. (сек.) <i>Бег 400 м. (сек.)</i>	5	**	**	60,0	59,0	57,0	67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
	4			64,0	63,0	62,0	72,0	70,0	69,0	66,0	64,0	63,0
	3			72,0	71,0	70,0	80,0	78,0	77,0	74,0	72,0	71,0
6-минутный бег (м) <i>12-минутный бег (м)</i>	5					1400	1500	3000	3100	3150	3200	3250
	4					1200	1300	2800	2900	2950	3000	3050
	3					900	1000	2500	2600	2650	2700	2750
Бег 10x30 м. (сек.)	5									4,5	4,4	4,3
	4									4,8	4,7	4,6
	3									5,3	5,2	5,1
Прыжок в длину с/м (см.)	5			160	170	180	200	220	225	240	250	255
	4			150	160	170	190	210	215	230	240	245
	3			140	150	160	180	200	205	220	230	235
<i>Многоскоки (8 пр.-шагов)</i> Тройной прыжок <i>Пятикратный прыжок</i>	5	10,5	12,5	4,5	4,6	5,2	5,6	6,0	12,0	12,50	13,0	13,0
	4	9,5	11,5	4,0	4,1	4,7	5,1	5,5	11,0	11,5	12,0	12,0
	3	8,0	10	3,5	3,6	4,2	4,6	5,0	9,5	10,0	10,5	10,5

** - без учета времени

**По общей физической подготовке
для полевых игроков**

Упражнения	Оцен ка	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<i>По специальной физической подготовке</i>												
Ведение мяча 30 м (сек.)	5			6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
	4			6,9	6,7	6,5	6,3	5,9	5,7	5,3	5,1	5,0
	3			7,6	7,4	7,2	7,0	6,6	6,4	6,0	5,8	5,7
Ведение мяча 5х30 м (сек.)	5						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
	4						32,5	30,5	29,5	28,5	26,5	25,5
	3						36,0	34,0	33,0	32,0	30,0	29,0
Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой ногой)	5	24	28	35	40	45	55	65	75	80	85	90
	4	20	24	30	35	40	50	55	65	70	75	80
	3	15	20	25	30	35	45	50	55	60	65	70
<i>По технической подготовке</i>												
Удар по мячу на точность (число попаданий)	5	6	7	6	7	8	6	7	8	6	7	8
	4	5	6	5	6	7	5	6	7	5	6	7
	3	3	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	5	12,0	9,5	9,0	8,5	8,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
	4	14,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,7	10,5	10,3
	3	17,0	14,0	14,0	13,5	13,0	15,0	14,5	14,0	13,7	13,5	13,3
Жонглирование (количество раз)	5	4	8	8	10	12	20	25				
	4	3	6	6	8	10	16	20				
	3	2	4	4	6	8	12	15				

для вратарей

Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	5	30	34	38	40	43	45
	4	25	29	33	35	38	40

	3	20	21	28	30	33	35
	5	45	50	55	58	60	62
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	4	40	45	50	53	55	57
	3	35	40	45	48	40	52
Бросок мяча на дальность	5	20	24	26	30	32	34
	4	15	19	21	25	27	29
	3	10	14	16	20	22	24

На каждом занятии, обязательное обучение технике безопасности, для всех возрастов, в виде беседы (надлежащая форма, приемы страховки, дисциплина в игре, аптечка, требование судей, правила игры).

Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	Техника безопасности. История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки.
		Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
		Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
		Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
		Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
		Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
		Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы
		Остановка мяча грудью
		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой Двусторонняя учебная игра
7	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча
		Ловля мяча, летящего навстречу
		Ловля мяча сверху в прыжке
		Отбивание мяча кулаком в прыжке
		Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
8	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
		Игры, развивающие физические способности
9	Физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, акробатики, умению двигаться без мяча.

Список литературы.

1. Э.И. Адашкявичене "Спортивные игры и упражнения в детском саду"- Москва; Просвещение,1992.
2. Т.И. Дмитриенко "Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста" - Киев, 1983.
3. В.И. Усаков " Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр" - Красноярск, 1996.
4. А.И. Фомина "Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду" - Москва; Просвещение, 1984.
5. "Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе" / под редакцией А.В. Конеман, М.Ю. Кистявской, Т.И. Осокиной – Москва, 1980.
6. "Развитие движений ребенка – дошкольника" / под редакцией М.И. Фонарева – Москва,1975.