

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №8»**



Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей №8»
Ярцева И.Н.

Приказ № 533 от 01.09.2021

**Дополнительная
образовательная программа
«Мини-футбол»**

(возрастной состав от 7 до 8 лет, срок реализации 1 год)

Автор-разработчик:
Зайцев Дмитрий Сергеевич
учитель физической культуры
высшей категории

программа рассмотрена
на научно-методическом совете
«27» августа 2021 г.
Протокол № 1

г. Нижний Новгород

2021 г.

Информационная карта общеобразовательной программы

| | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Полное название программы | Дополнительная образовательная программа «Мини-футбол» |
| 2 | Автор программы и разработчики | Зайцев Дмитрий Сергеевич |
| 3. | Руководитель программы | Ярцева Ирина Николаевна |
| 4 | Территория, представившая программу | г. Нижний Новгород, Нижегородский район |
| 5 | Название проводящей организации | Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №8 Нижегородского района г. Нижний Новгород |
| 6 | Адрес | 603000 г. Нижний Новгород, ул. Пискунова д. 35а |
| 7 | Телефон | 8 (831) 436-43-07 |
| 8 | Форма проведения | Теоретические и практические занятия, соревнования |
| 9 | Постановка проблемы | Мини-футбол, как и все спортивные игры, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Эта проблема особенно актуально в настоящий период, когда занятия в школе и дома имеют статичный характер, т.е. в жизни ребенка отсутствуют подвижные физические упражнения. |
| 10 | Цель | Содействие физическому развитию воспитанников и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в мини-футбол. |
| 11 | Задачи | Содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья, изучение основ и совершенствование навыков игры в мини-футбол, развитие командного духа – умение работать в коллективе. |
| 12 | Исполнители программы | Зайцев Д.С., педагог дополнительного образования, обучающиеся лицея №8 |
| 13 | Концептуальная основа программы | Программа «Волейбол» составлена на основе программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и |

| | | |
|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | секции. Мини-футбол», – Москва , «Просвещение» 1986 г. |
| 14 | Специализация программы | Физкультурно-спортивная направленность |
| 15 | Сроки проведения программы | 1 год |
| 16 | Место проведения | г.Нижний Новгород, Нижегородский район |
| 17 | Официальный язык программы | Русский |
| 18 | Направленность | Физкультурно-спортивное |
| 19 | Статус программы | Модифицированная |
| 20 | Общее количество участников | 15 чел. |
| 21 | География участников | г.Нижний Новгород |
| 22 | Условия участия в программе | Добровольное участие по заявлению родителей или самих воспитанников |
| 23 | Условия размещения участников | Помещение спортзал МБОУ лицей №8 |
| 24 | Краткое содержание программы | Программа рассчитана на возрастной состав учащихся с 7-ти лет, срок обучения 1 года. Для достижения наилучших результатов учебные занятия строятся таким образом, что освоение материала идет сразу по трем направлениям: общая физическая и специальная физическая подготовка, обучение технике и тактике игры. Занятия чередуются. |

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.

Пояснительная записка.

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

На базе МБОУ лицея №8 работает секция футбола. В состав секции входят группы начальной подготовки по футболу. Программа работы секции составлена с учетом всех возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа работы секции футбола включает пояснительную записку, учебно-тематический план работы секции, приложение.

В пояснительной записке показано место занятий футболом в системе физического воспитания школьников, определены цели и задачи работы секции, структура учебно-тренировочного процесса, формы отбора обучающихся, методы диагностики результативности работы секции, условия реализации программы. В приложении даны контрольные нормативы по физической и технической подготовке юных футболистов, список рекомендуемой литературы.

Место футбола в системе физического воспитания школьников.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятие в секции футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма. Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах по 15 человек, 2 группы. Продолжительность занятий – 6 часов в неделю.

ЦЕЛИ:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- Сформировать у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Научить основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобрести необходимые теоретические знания по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.
- Развивать и совершенствовать спортивно-силовые и двигательные качества, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов.
- Воспитать необходимые черты личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Комплектование групп и организация образовательного процесса.

Программа предназначена на детей 8-10 лет и рассчитана на два года обучения. Число занимающихся в каждой группе составляет 15 человек. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Занятия проходят 3 раза в неделю. На каждую учебно-тренировочную группу отводится 6 часов в неделю. Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

Методическое обеспечение программы.

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения

движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактики футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных футболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктора. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных футболистов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутри школьного до городского и областного и выше.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса. В секции футбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей (показатели приведены в приложении). Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончанию. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Краткое содержание (первый год обучения)

1. Организационное занятие. Организация работы секции. Расписание. Планы на год.

2. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм.

3. Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинский осмотр. Физиология спортсмена – футболиста. Самоконтроль и его важность для спортсмена. Дневник спортсмена. Гигиена спортсмена.

4. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладной, брусьями.

5. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы: приседания в парах, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом.

6. Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Судейская практика. Учебные игры.

7. Контрольные игры

8. Контрольные испытания. Бег на 30 м, 60 м, 400 м, 10х30м. Прыжок в длину, подтягивание, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м с мячом.

Тематическое планирование 1-2 класс

| № | Содержание | Кол-во часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | ТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 2 |
| 2 | Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра. | 2 |
| 3 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения | 2 |
| 4 | ОРУ техника нападения, игра | 2 |
| 5 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра | 2 |
| 6 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра. | 2 |
| 7 | Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра. | 2 |
| 8 | Бег. ОРУ техника защиты, игра. | 2 |
| 9 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание. | 2 |
| 10 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра. | 2 |
| 11 | Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра. | 2 |
| 12 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра. | 2 |
| 13 | Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра | 2 |
| 14 | Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра. | 2 |
| 15 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | 2 |
| 16 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | 2 |
| 17 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра. | 2 |
| 18 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра. | 2 |
| 19 | Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защиты), игра. | 2 |
| 20 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | 2 |
| 21 | Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. | 2 |
| 22 | ОРУ контрольная игра. | 2 |
| 23 | Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра. | 2 |
| 24 | Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие psychomotorных способностей, игра | 2 |
| 25 | Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие psychomotorных способностей, игра. | 2 |
| 26 | Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей, игры. | 2 |
| 27 | ПТБ. на занятиях, контрольная игра. | 2 |
| 28 | Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | 2 |
| 29 | Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы» | 2 |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 30 | Бег. ОРУ контрольная игра. | 2 |
| 31 | Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание. | 2 |
| 32 | Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 33 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| 34 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| 35 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра | 2 |
| 36 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра. | 2 |
| 37 | Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра. | 2 |
| 38 | Бег. ОРУ техника защиты, игра. | 2 |
| 39 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание. | 2 |
| 40 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра. | 2 |
| 41 | Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра. | 2 |
| 42 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра. | 2 |
| 43 | Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра | 2 |
| 44 | Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра. | 2 |
| 45 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | 2 |
| 46 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | 2 |
| 47 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра. | 2 |
| 48 | Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра. | 2 |
| 49 | Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра. | 2 |
| 50 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | 2 |
| 51 | Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. | 2 |
| 52 | ОРУ контрольная игра. | 2 |
| 53 | Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра. | 2 |
| 54 | Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра | 2 |
| 55 | Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. | 2 |
| 56 | Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры. | 2 |
| 57 | ПТБ. на занятиях, контрольная игра. | 2 |
| 58 | Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | 2 |
| 59 | Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы» | 2 |
| 60 | Бег. ОРУ контрольная игра. | 2 |
| 61 | Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание. | 2 |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| 62 | Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 63 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| 64 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| 65 | Бег. ОРУ контрольная игра. | 2 |
| 66 | Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание. | 2 |
| 67 | Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 68 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| 69 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| 70 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| 71 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| 72 | Бег. ОРУ игра по правилам. | 2 |
| | Итого | 144 |