

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____ Т. В. Баршакова

« ____ » _____ 20 ____ года

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №8
_____ Л.В. Бигеева

« ____ » _____ 20 ____ года

**Рабочая общеобразовательная программа кружка
«Футбол»**

*Рабочую программу составила
Плюкина Анастасия Геннадьевна*

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ :

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Форма и режим занятий: Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 136 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Практические занятия по ***физической, технической и тактической*** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

Количество и продолжительность занятий: группа базового уровня 1 раз в неделю по 2 часа (68 часов).

Ожидаемые результаты:

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

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

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.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Играют в мини-футбол.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

Содержание программы занятий.

1. **Вводное занятие:** техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.
2. **ОФП:** прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
3. **СФП:** подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
4. **Техника игры:** анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
5. **Тактика игры:** обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических
1. **Техника игры в футбол:** обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.
2. **Тактика игры:** игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
3. **Основы методики обучения и тренировки футболистов:** рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.
4. **Инструкторская и судейская практика:** судейское руководство игрой, оформление протокола игры.
5. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.
6. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.

Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе, общегородских мероприятий, входящих в утвержденный Департаментом образования города Москвы перечень;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока - Египет, Греция, Рим, Франция, Италия, Англия. Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

Обучение и закрепление тактики и техники игры в мини-футбол: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.

2. Правила безопасности во время занятий юных мини-футболистов:

Правила поведения учащихся во время занятий. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы мини-футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по мини-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 и перерывы. 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. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой 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, 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.

6. Физическая подготовка

Комплексы обще развивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

— координационных способностей;

- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

7. 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.

8. Игра в футбол малыми составами. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на алых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности: 14

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятий	Дата проведения занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	ТБ на занятиях по футболу. Ведение мяча серединой подъема		1	1	
2	Техника передвижений футболиста.		-	1	
3	Удары по мячу головой с места		-	1	
4	Жонглирование мячом в воздухе.		-	1	
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема		-	1	
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы		-	1	
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы		-	1	
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		-	1	
9	Ведение мяча с изменением направление движения.		-	1	
10	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		-	1	
11	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		-	1	

12	Челночный бег с ведением мяча 5х10м		-	1	
13	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		-	1	
14	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.		1	1	
15	Ведение мяча между стоек.		-	1	
16	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		-	1	
17	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		-	1	
18	Взаимодействие защитника и вратаря		-	1	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		-	1	
20	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		-	1	
21	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		-	1	
22	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		-	1	
23	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.		-	1	
24	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		-	1	
25	Остановка катящихся и летящих с		-	1	

	различной скоростью мячей с 7-10м.				
26	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы		1	1	
27	Персональная опека и комбинированная оборона.		-	1	
28	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.		-	1	
29	Удары по мячу головой на месте на точность		-	1	
30	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку		-	1	
31	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией		-	1	
32	Групповые действия защитников		-	1	
33	Зонная защита игроков		1	1	
34	Удары по мячу после ведения на точность в цель		-	1	
35	Передачи мяча в парах в движении		-	1	
36	Передачи мяча в тройках в движении		1	1	
38	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника		-	1	
39	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.		-	1	
40	Игра вратаря и защитников в обороне		-	1	

41	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°		-	1	
42	Ведение мяча между движущихся партнеров		-	1	
43	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег		-	1	
44	Личная защита игрока		-	1	
45	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.		-	1	
46	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)		-	1	
47	Атака со сменой мест через центр		-	1	
48	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения		-	1	
49	Комбинированное построение защиты		-	1	
50	Удары по мячу с полуклета		-	1	
51	Передачи мяча в заданный коридор.		-	1	
52	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		-	1	
53	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		-	1	
54	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.		-	1	

55	Атака со сменой мест и без смены мест флангом		-	1	
56	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.		-	1	
57	Тактические действия в нападении на своем игровом месте		-	1	
58	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полуката с 5-7 м.		1	1	
59	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние		-	1	
60	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		-	1	
61	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		-	1	
62	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.		-	1	
63	Подстраховка и помощь партнеру.		-	1	
64	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.		-	1	

65	Нападение быстрым прорывом		-	1	
66	Передачи мяча касанием без остановки на месте		-	1	
67	Передачи мяча без остановки в движении		-	1	
68	Передачи мяча на точность на месте в парах		-	1	
	Итого: 68 часов		2	66	68