

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Покачи

Согласовано:

Заместитель директора
«23» августа 2023г

 Брицкая О.В.

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ №1
Приказ №378-О от
«23» августа 2023г.



Квасова Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1-3 классов

«Футбол»

(34 часа, 1ч. в неделю, 34 недели)

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Дымченко В.В.,
учителем физической культуры

Покачи
2023-2024

Пояснительная записка

Футбол – это командный вид спорта, разновидность стандартного футбола, в который, как правило, играют в залах, а не на специальном поле. Мини-футбол имеет массу отличий от классического варианта этой игры, которые и дают основание для его выделения в отдельный, вполне самостоятельный вид спортивной игры. В мини-футболе площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, а мяч легче.

Мини-футбол популярная игра, как отдельный вид спорта она стала культивироваться относительно недавно. В семидесятых годах прошлого века мини-футбол активно набирал обороты, а сегодня, игра – один из самых массовых видов спорта. В нее с удовольствием играют взрослые и дети.

Не секрет, что большинство занимающихся в детских мини-футбольных (и не только) секциях не станут великими игроками, и далеко не все изберут спорт своим жизненным путем, главное в детстве – это общефизическое развитие. Мини-футбол позволяет задействовать все группы мышц, отлично развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Немаловажным, а может быть и основным фактором является развитие детской психики. Ребенок воспринимает мир через игру, а в мини-футболе учат этой игре. Дети получают первый социальный опыт работы в команде, для достижения спортивного результата; учатся строить отношения в равном себе коллективе и взаимодействуют со старшими товарищами и наставниками. Это неоценимый опыт, который пригодится во время взросления. Дети, работающие в команде, становятся более коммуникабельны и дисциплинированы.

Нормативно-правовое обеспечение:

Данная программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года"
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (в ред. от 07.10.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 5 октября 2018 года № 338-п (в ред. от 14.05.2021г. № 186-п);

– Паспортом национального проекта «Образование» (протокол заседания Проектного комитета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 12.12.2018 года № 38 (паспорт портфеля проектов «Образование»);

– Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (в ред. от 06.07.2021г. № 377-рп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (в ред. от 02.11.2021) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

– Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

– Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 20.08.2018 № 1142;

– Уставом учреждения.

Требования к квалификации педагога дополнительного образования: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, без предъявления требований к стажу работы.

Сведения о педагоге

Программа реализуется педагогом с высшей педагогической категорией.

Уровень программы. Содержание и материал программы соответствует «Базовому уровню». Который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что игра в футбол выделяется своей популярностью среди детей, доступностью, широкой распространенностью, минимальным набором спортивного инвентаря и оборудования. В то же время футбол - мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на обучающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся младшего школьного возраста (1-3 класс включительно). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятию допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Наполняемость одной группы: от 15 до 24 человек.

Режим учебных занятий: 2 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий: 40 мин (1 академический час)

Формы организации образовательного процесса: обучение по мини-футболу проводится в очной форме и проходит в виде теоретических и практических (тренировки) занятий, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий педагога дополнительного образования) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 9 месяцев обучения (9 месяцев), 140 часов (4 часа в неделю):

1. Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; углубленное изучение спортивной игры мини-футбол

Задачи, необходимые для достижения этой цели:

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучить игре в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие задачи программы:

- развить координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укрепить здоровье обучающихся;
- развить кругозор обучающихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развить интерес к мини-футболу как виду спорта;
- научить обучающихся тренироваться, осмысленно относиться к тренировочному процессу.
- научить подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать у обучающихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- сформировать интерес к активному образу жизни.

- воспитать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность

Требования к уровню подготовки обучающихся

При работе с футболистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
 2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
 3. Обучение основам техники владения мячом.
 4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
 5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
 6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
 7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовке.
- Способы проверки: опрос, сдача контрольно-переводных нормативов.

2. Учебный план по футболу (в часах).

№	Вид деятельности	Количество часов в год
Теоретические знания		
1.	Техника безопасности при занятиях, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	2
2.	Оборудование и инвентарь	2
Итого:		4
Практические задания		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	68
2.	Техническая подготовка	52
3	Тактическая подготовка	16
Итого:		136
Итого:		140

3. Календарно - учебный график

№	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1.	групповая	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1	Спортивный зал	опрос
2.	групповая	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования	1	Спортивный зал	Практическое задание

		в тренировочном процессе.			
3.	групповая	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	Спортивный зал	Групповой контроль
4.	групповая	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
5.	групповая	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1	Спортивный зал	Практическое задание
6.	групповая	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1	Спортивный зал	Групповой контроль
7.	групповая	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
8.	групповая	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	Спортивный зал	Практическое задание
9.	групповая	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
10.	групповая	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
11.	групповая	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Практическое задание
12.	групповая	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
13.	групповая	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
14.	групповая	Обучение и совершенствование	1	Спортивный зал	Практическое задание

		техники удара по мячу в движении.			
15.	групповая	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1	Спортивный зал	Практическое задание
16.	групповая	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
17.	групповая	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
18.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Спортивный зал	Практическое задание
19.	групповая	ОФП.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
20.	групповая	Учебная игра.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
21.	групповая	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	Спортивный зал	Практическое задание
22.	групповая	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
23.	групповая	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
24.	групповая	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	Спортивный зал	Практическое задание
25.	групповая	Учебная игра.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
26.	групповая	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
27.	групповая	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1	Спортивный зал	Практическое задание
28.	групповая	Обучение и совершенствование техники обманных	1	Спортивный зал	Групповой контроль

		движений.			
29.	групповая	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
30.	групповая	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1	Спортивный зал	Практическое задание
31.	групповая	СФП.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
32.	групповая	Учебная игра.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
33.	групповая	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой.	1	Спортивный зал	Практическое задание
34.	групповая	Учебная игра.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
35.	групповая	Подвижные игры с элементами футбола.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
36.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Практическое задание
37.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Групповой контроль
38.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
39.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Практическое задание
40.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
41.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
42.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Практическое задание
43.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Групповой контроль
44.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
45.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Практическое задание
46.	групповая	Подвижные игры с элементами футбола.	1	Спортивный зал	Групповой контроль

47.	групповая	Совершенствование основных тактических навыков.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
48.	групповая	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1	Спортивный зал	Практическое задание
49.	групповая	Подвижные игры с элементами футбола.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
50.	групповая	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
51.	групповая	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1	Спортивный зал	Практическое задание
52.	групповая	Обучение и совершенствование техники ввода мяча.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
53.	групповая	ОФП.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
54.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Спортивный зал	Практическое задание
55.	групповая	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
56.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
57.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Практическое задание
58.	групповая	Подвижные игры с элементами футбола.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
59.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
60.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Практическое задание
61.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Групповой контроль
62.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
63.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Практическое задание

64.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
65.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
66.	групповая	Участие в первенстве школы.	1	Спортивный зал	Практическое задание
67.	групповая	Судейская практика	1	Спортивный зал	Групповой контроль
68.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
69.	групповая	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1	Спортивный зал	Практическое задание
70.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
71.	групповая	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	Спортивный зал	опрос
72.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Спортивный зал	Практическое задание
73.	групповая	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
74.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
75.	групповая	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	Спортивный зал	Практическое задание
76.	групповая	Совершенствование основных тактических навыков.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
77.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
78.	групповая	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	Спортивный зал	Практическое задание
79.	групповая	СФП.	1	Спортивный зал	Групповой контроль

80.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
81.	групповая	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Практическое задание
82.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
83.	групповая	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
84.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	Спортивный зал	Практическое задание
85.	групповая	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Практическое задание
86.	групповая	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
87.	групповая	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
88.	групповая	ОФП.	1	Спортивный зал	Практическое задание
89.	групповая	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
90.	групповая	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
91.	групповая	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Практическое задание
92.	групповая	Обучение и совершенствование	1	Спортивный зал	Групповой контроль

		техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.			
93.	групповая	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
94.	групповая	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1	Спортивный зал	Практическое задание
95.	групповая	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
96.	групповая	Учебная игра.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
97.	групповая	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1	Спортивный зал	Практическое задание
98.	групповая	ОФП.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
99.	групповая	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
100.	групповая	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	1	Спортивный зал	Практическое задание
101.	групповая	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
102.	групповая	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
103.	групповая	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	1	Спортивный зал	Практическое задание
104.	групповая	Обучение и	1	Спортивный зал	Групповой

	ая	совершенствование техники выполнения стандартных положений.		зал	контроль
105	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
106	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Практическое задание
107	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
108	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
109	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Практическое задание
110	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
111	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
112	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Практическое задание
113	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
114	групповая	Участие в первенстве округа.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
115	групповая	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	Спортивный зал	Практическое задание
116	групповая	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
117	групповая	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
118	групповая	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	1	Спортивный зал	Практическое задание
119	групповая	Подвижные игры с элементами футбола.	1	Спортивный зал	Групповой контроль

120	групповая	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
121	групповая	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	1	Спортивный зал	Практическое задание
122	групповая	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
123	групповая	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
124	групповая	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	1	Спортивный зал	Практическое задание
125	групповая	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
126	групповая	СФП	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
127	групповая	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	1	Спортивный зал	Практическое задание
128	групповая	Совершенствование основных тактических навыков.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
129	групповая	Совершенствование основных технических навыков	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
130	групповая	Подвижные игры с элементами футбола.	1	Спортивный зал	Практическое задание
131	групповая	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
132	групповая	Совершенствование основных тактических навыков.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
133	групповая	Совершенствование основных технических	1	Спортивный зал	Практическое задание

		навыков			
134	групповая	Совершенствование основных тактических навыков.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
135	групповая	Совершенствование основных технических навыков	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
136	групповая	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	Спортивный зал	Практическое задание
137	групповая	Совершенствование основных тактических навыков.	1	Спортивный зал	Групповой контроль
138	групповая	Совершенствование основных тактических навыков.	1	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
139	групповая	Совершенствование основных тактических навыков.	1	Спортивный зал	Практическое задание
140	групповая	Итоговое занятие.	1	Спортивный зал	Групповой контроль

4. Содержание

Теоретические занятия

беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

Тема 1. Техника безопасности при занятиях футболом.

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2. История развития футбола в РФ и за рубежом.

Краткие исторические сведения о возникновении. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Отличие футбола от футбола. Первые шаги футбола. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Тема 4. Оборудование и инвентарь.

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в футболе.

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Передача шайбы — основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

Тема 6. Правила соревнований по футболу.

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия.

занятия проходят в виде: выполнения учащимися тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения)

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.). Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью

в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха — 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха — 1-1,5 мин, число повторений — 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Передвижение на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Включают в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полуката, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

Тема 4. Участие в соревнованиях.

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика.

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

Подготовка вратаря.

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Материально-техническое обеспечение.

1. Ворота д/мини-футбола – 2 шт.
2. Заградительные занавеси – 2 шт.
3. Скамейки гимнастические – 4 шт.
4. Шведская стенка – 1
5. Мячи футбольные .
6. Компрессор для накачки мячей – 1 шт
7. Сетка для мячей –1 шт.
8. Конусы-метки .
9. Обручи гимнастические – 8 шт.
10. Манишки различительные – 15 шт.
11. Игровая форма.
12. Сумка для переноски мячей- 1 шт.

ЛИТЕРАТУРА

- Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96с.
- Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Российский футбольный союз.- М: Советский спорт, 2011
 - Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
 - Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
 - Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
 - Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
 - Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
 - Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
 - Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
 - Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт, 2000.-86 стр.(Библиотечка тренера)
 - Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
 - Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
 - Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.