

Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
имени Героя Советского Союза Гагарина Юрия Алексеевича

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1
Председатель _____ Л. В. Ваганова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Футбол

Возраст: 12-14 лет

Количество часов 68

Учитель-составитель – Кравчук Алексей Андреевич

Ст.Нововладимировская, 2023

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Цели и задачи

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. **Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- 1) закалывание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;

9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

1) укрепление здоровья;

2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей -12-14 лет

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся 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 занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) школьные соревнования;

2) участие в муниципальных соревнованиях.

Содержание программы

Тестирование. 6 часов

Общая и специальная физическая подготовка. 14 часов

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры. 37 часов

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры. 6 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации. 7 часов

**Нормативные требования
для учащихся учебно-тренировочных групп**

Контрольное упражнение	Возраст	«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.		5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
		5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
		5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
		5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
		5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
		5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)		10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
		10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
		9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
		9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
		9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
		8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Тест Купера, м.		-	-	-	-	-	-
		1800	1500	1900	1600	2000	1700
		2300	1800	2400	1900	2500	2000
		2350	1900	2450	2000	2550	2100
		2450	2000	2550	2100	2650	2200
		2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с места, см.		175	170	185	175	190	180
		185	175	195	180	200	185
		200	180	210	185	215	190
		210	185	220	190	225	195
		215	195	225	200	230	205
		220	200	230	205	235	210
Бег 300 м, с		54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
		52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2

		49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3	
		47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8	
		46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1	
		45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0	
Специальная подготовленность								
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.		2	1	3	2	4	3	
		3	2	4	3	5	4	
		4	3	5	4	6	5	
		5	4	6	5	7	6	
		6	5	7	6	8	7	
		7	6	8	7	9	8	
Контрольное упражнение		Возраст	Оценка					
			«3»		«4»		«5»	
			м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.			5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
			5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
			5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
			5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
			5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
			5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5х30 м., с ведением мяча, с.			-	-	-	-	-	-
			34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
			32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
			31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
			30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
			29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов			10	6	11	7	12	8
			15	7	16	8	18	10
			20	11	22	13	25	15
			24	16	27	18	30	20
			28	19	31	22	35	25
			32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий					2	1	3	2
			2	1	3	2	4	3
			3	2	4	3	5	4

		4	3	5	4	6	5
		5	4	6	5	7	6
		6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.						+	+
						+	+
						+	+
						+	+
						+	+
						+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного

удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке» /. На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади . Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м на носит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Календарно - тематическое планирование

№	Содержание материала	Кол-во часов	Дата
1	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	
2	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.	2	
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения	2	
4	ПТБ. ОРУ техника нападения, игра	2	
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра	2	
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2	
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2	
8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2	
9	ПТБ. 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	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2	
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2	
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2	
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2	
16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2	
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2	
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2	
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2	
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2	
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2	
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2	
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2	

24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2	
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2	
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2	
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	2	
30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2	
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2	
32	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2	
33	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2	
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2	
	Итого	68	
		часов	

Примечание:

*ПТБ - правило техники безопасности

**ОРУ - общеразвивающие упражнения

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд. Просвещение 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А. Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.