

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию администрации муниципального образования г. Ефремов

МКОУ «ГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
естественнонаучного цикла

Федянина Н.В.

Протокол ШМО № 1
«30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Артамонова И.А.

Протокол педсовета № 1
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Борщевцева Г.А.

Приказ № 73
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Мини-футбол» (8 класс)

г. Ефремов, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- проблемы развития детского спорта обсуждаются на всех правительственных уровнях. Физическая культура рассматривается как важный социально-педагогический фактор и средство по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
- современных условиях особую актуальность приобрели цели, стоящие перед учреждениями дополнительного образования - приобщить ребенка к здоровому образу жизни, направить его энергию на полезные занятия, воспитать социально-одобряемые качества личности путем организации его свободного времени. Командные спортивные игры, такие как футбол, как нельзя лучше подходят для этих целей. Они выполняют целый ряд функций.
- разнообразные движения на свежем воздухе оказывают оздоровительное действие. Спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, стимулируют деятельность всех органов и систем человеческого организма и служат полезным средством активного отдыха для детей и подростков после напряженных учебных занятий в школе.
- к важным особенностям спортивных игр относятся сложные коллективные тактические действия, и успех в соревновании во многом зависит от слаженных действий всех участников. От игроков требуется максимум инициативы, творчества, смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная и правильная взаимопомощь.
- волевые качества развиваются в процессе преодоления определенных трудностей в различных игровых ситуациях: наступающего утомления, неожиданной новизны в действиях противника, боязни выполнить заключительное действие - удар по воротам, а также в умении соблюдать режим дня и питания, заставлять себя работать над своими слабыми сторонами в физической и тактической подготовке.

Цель программы – создание условий для организации свободного времени воспитанников с целью удовлетворения их стремления к занятиям спортом, формирования базовых социальных компетентностей и компетентностей в сфере здорового образа жизни.

Содержание учебно-воспитательного процесса имеет следующие приоритетные направления, которые обуславливают педагогическую целесообразность программы:

1. Спортивно-оздоровительное:

- сочетание активных движений на воздухе с развитием физических навыков;
- укрепление потребности занятия спортом;
- приобщение к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек;
- развитие активности, самостоятельности и самодисциплины.

2. Образовательное:

- приобретение теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- овладение техникой владения мячом и тактикой игры; - выявление индивидуальных физических возможностей;
- профессиональную ориентацию.

3. Культурно-воспитательное:

включает игровые программы, проведение внутри клубных мероприятий, соревнований. При этом возникают эмоционально-ценностные ориентиры, воспитываются морально-нравственные правила, формируется культура поведения, рождаются традиции.

4. Социально-психологическое:

Исходит от индивидуальной работы, руководствуется анализом имеющихся проблем, оказанием помощи в их разрешении.

Задачи программы:

1. Развитие компетенций здоровьесбережения в сфере физического развития воспитанников.
2. Формирование компетенций самосовершенствования в сфере техники владения мячом и тактическим приемам игры.
3. Формирование компетенций саморазвития в сфере определения игровых наклонностей юных футболистов (выполнение функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии) а также развитие организаторских способностей (выполнение функции тренера, судьи).
4. Развитие компетенций саморегулирования через формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству - организации своей жизни.
5. Оказание помощи в решении индивидуальных проблем взросления.

Программа разработана на основе программы и методических рекомендаций для учебной и тренировочной работы в спортивных школах «Футбол», с учетом условий проведения занятий в учреждениях дополнительного образования.

Новизна программы заключается в организации акцента на формировании у детей и подростков компетентностей, относящихся к самому себе как к личности, как к субъекту жизнедеятельности, а именно, компетенций качество двигательной активности, основы гигиены и навыков самообслуживания, адекватные возрасту представления о строении своего тела и основ безопасной жизнедеятельности.

Группы формируются по возрастному признаку и делятся на 3 возрастные группы: младший (8-10 лет), средний (11- 13 лет), старший (14- 16 лет). Режим занятий: младший возраст - 2 часа в неделю (72 часа в год), средний и старший – 2 часа в неделю (72 часа в год). Для каждой группы организуется учебно-тренировочный процесс, система соревнований.

Преимущества данной программы заключаются в следующем. В программе нет фиксированных сроков обучения - ребенок может ходить в секцию в течение 10 лет, а может активно и с пользой для себя провести один учебный год. Кроме того, не входя в постоянный состав спортивной секции, ребенок может участвовать в турнире уличных команд, или стать активным болельщиком и участвовать в клубных мероприятиях.

Чтобы поддержать интерес детей, главный упор делается на тренировочные и соревновательные игры различных уровней (турниры, соревнования уличных команд, товарищеские встречи, комический футбол и т. д.).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические занятия, групповые практические занятия (тренировки), тренировочные и товарищеские игры, календарные соревнования, культурно-воспитательные клубные мероприятия, индивидуальная работа с воспитанниками.

Возрастные особенности и проведение учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлено особенностями развития организма юных футболистов. Спортивная и социально-

психологическая подготовка воспитанников осуществляется в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя психологические, анатомические и физиологические особенности.

Старший возраст Психологические особенности

Старший подростковый возраст - это переходный возраст, прежде всего в социальном плане. Подросток сталкивается с проблемой выбора профессии, возникает необходимость определиться, чем он будет заниматься в жизни, кем он хочет быть.

Характерными чертами старших подростков является склонность к самопознанию и стремлению к самореализации. Это время, когда он максимально заинтересован в проявлении своих способностей, он ищет признания, хочет увидеть, что он может. Возникают серьезные увлечения, профессиональные интересы, планы на будущее.

Особенно быстро увеличиваются размеры тела. Значительно повышается жизненная емкость легких, мышечная сила и работоспособность. Четче определяются конституционные особенности организма.

На занятиях по общефизической подготовке основное внимание уделяется разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласование двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

К сложным игровым элементам, к заданиям тактического характера следует приступать, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях применяются разнообразные методические приемы, методы вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный метод.

Значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, физических способностей с учетом склонностей, типа телосложения, физической и технико-тактической подготовленности.

По-прежнему, большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом занятии, при прохождении материала программы, следует использовать упражнения и ситуации, содействующие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Воспитанники в этом возрасте могут брать на себя организационную нагрузку - организацию игр и тренировок младших, судейство и т. п.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Раздел 1. Теоретические основы спортивных знаний (для всех возрастных групп).

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Самоконтроль за состоянием здоровья, оказывание первой помощи, спортивный массаж. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Правила игры, организация соревнований. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Развитие координационных способностей

- варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления
- упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом, жонглирование (индивидуально, в парах и у стенки), комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки. подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным

Развитие скоростных способностей

- бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма.
- бег с максимальной скоростью.
- эстафеты с мячом и без мяча.

Развитие силовых качеств

- Подтягивание, упражнения в висах и упорах.
- Упражнения со штангой, гириями, гантелями.
- Прыжки и многоскоки.

Развитие выносливости

- Различные эстафеты.
- Круговая тренировка,
- Подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробной и аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин.

Развитие гибкости

- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов

Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп) заключается в развитии двигательных способностей необходимых для футболистов - полевых игроков и вратарей. Она включает упражнения:

- для развития стартовой и дистанционной скорости;
- для переключения от одного действия к другому;
- на развитие скоростно-силовых качеств;
- на развитие специальной выносливости;

- на развитие ловкости.

Двигательные умения и навыки.

Двигательные умения и навыки, заключающиеся в технической и тактической подготовке, формируются поэтапно, приступать к следующему этапу рекомендуется только после освоения предыдущего. В идеальном случае I, II, III этапы соответствуют младшей, средней и старшей возрастной группе.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

- Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой

-Удары различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

-Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

-Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.

Удары по мячу головой.

-Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

-Удары головой в падении.

-Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.

Остановка мяча.

-Остановка с поворотом до 180о спускающегося мяча, грудью летящего мяча

-Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию.

-Остановка мяча головой.

Ведение мяча

-Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения (финты).

-Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча.

-Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади.

-Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

-Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

-Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета.

-Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

-Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги

-Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

-Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

-Индивидуальные действия

-Маневрирование на поле; «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

-Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное.

-Групповые действия.

-Организация атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

-Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча.

- Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.
- Совершенствование игровых стандартных ситуаций.
- Командные действия
- Организация быстрого и постепенного нападения.
- Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

- Индивидуальные действия
- Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.
- Групповые действия
- Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.
- Создание численного превосходства в обороне.
- Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».
- Командные действия
- Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.
- Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.
- Тактика вратаря
- Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне.
- Организация атаки при вводе мяча в игру

Учебные и тренировочные игры.

Учебные и тренировочные игры всех групп в зимний период проводятся в соответствии с правилами Мини-футбола. Футбольные игры (11x11) проводятся в средних и старших возрастных группах в теплые периоды для подготовки к календарным соревнованиям. Требования к проведению учебных и тренировочных игр:

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Соревнования

Участие в соревнованиях по Мини-футболу и футболу - наиболее важный и обширный раздел тематического плана.

Команды всех возрастных групп участвуют в соревнованиях всех уровней: товарищеские игры, соревнования между клубными командами района, города, области, а также межрегиональные соревнования. Кроме того, юные футболисты соревнуются в составе дворовых и уличных команд.

Организаторские умения (организаторская нагрузка).

К этому виду деятельности относится инструкторская практика, организация соревнований, и судейство.

Инструкторская деятельность - организация тренировочной деятельности в качестве помощника тренера. Подача основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Умение показать и объяснить выполнение отдельных упражнений, технических приемов, простых тактических комбинаций.

Организация группы (команды) и игры или соревнований: дворовых, уличных, товарищеских и т.д. Судейство игр в процессе учебных занятий и на соревнованиях.

Самостоятельные занятия и индивидуальные занятия с педагогами.

Индивидуальная работа с тренером: составление комплекса упражнений для утренней зарядки и самостоятельной разминки, а также организация тренировки по индивидуальным планам.

Индивидуальная работа с психологом и педагогами УДО проводится с учетом анализа существующих проблем и заключается в незамедлительной помощи их разрешения.

Подходы к организации учебно-воспитательного процесса заключаются в следующих двух положениях:

1. Нельзя превращать занятия в профессиональную подготовку спортсменов. Это, прежде всего, способ проведения досуга, чем больше ребят будет привлекаться к занятиям, тем лучше.

2. Выстраивание партнерских отношений с ребятами, родителями и общественностью микрорайона; организация самоуправления, передача части ответственности на самих подростков. Чтобы организовать досуг большой группы подростков и молодежи необходимо, чтобы ребята брали на себя многие организационные вопросы. Достичь этого возможно, если руководитель создает условия для инициативы ребят, а затем поддерживает эти инициативы.

Педагоги выполняют синтетические функции: они организуют занятия спортом, создают условия для привлечения детей, подростков и взрослых в круг участников, способствуют образованию коллективов среди проходящих подростков за счет организации команд, болельщиков, системы соревнований.

Планируемый результат реализации программы:

– воспитанники организуют свое жизненное пространство в соответствии с правилами личной гигиены и закаливания, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований, профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

– физическая подготовка воспитанников, будет соответствовать требованиям приведенным в таблице.

– воспитанники овладеют техникой и тактикой игры в футбол.

– воспитанники будут стремиться к самовыражению и самовоспитанию, активно участвуя в организации и проведении соревнований, в учебно-тренировочном процессе младших воспитанников.

Для контроля динамики развития обучающихся в ходе освоения программы не менее 3-х раз в учебном году проводится тестирование показателей их физической и технической подготовленности:

– установочный тест (сентябрь),

– промежуточный (декабрь)

– заключительный (май).

Диагностика физического развития ребенка - необходимое условие совершенствования физического воспитания.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
3.		Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол	1
4.		Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
5.		Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом:	1

		остановка прием мяча.	
6.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
7.		Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
8.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
9.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
10.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
11.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
12.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
13.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
14.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
15.		Бег с остановками и изменением направления. Игра 4x4. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
16.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
17.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
18.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
19.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
20.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
21.		Специальные упражнения. Чеканка мяча. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
22.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя	1

	учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
23.	Товарищеская игра Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра	1
24.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннис-бол. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
25.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
26.	Эстафеты на координацию и дриблинг. Двусторонняя учебная игра. Игра на опережение, старты из различных положений.	1
27.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Футбол без ворот, теннис -бол, гандбол. Тренировка меткости.	1
28.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
29.	Прием мяча различными частями тела. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
30.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
31.	Двусторонняя учебная игра. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
32.	Бег в сочетании с ходьбой. общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
33.	Старты из различных положений, двусторонняя игра. Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1
34.	Итоговое занятие. Соревнования по мини-футболу.	1

Материально-техническое обеспечение:

1. Футбольные мячи.
2. Спортивные снаряды для тренировок: набивные мячи, отягощения (гантели, штанги, мешки с песком), кистевые амортизаторы, эстафетные палочки скакалки и т.д.
3. Ручки, фломастеры, простые карандаши, линейки.

Учебно-методическая литература:

1. Методические рекомендации. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Мин. Образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13, Вестник образования, 2003, № 13
2. О нарушении требований Законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся, воспитанников. Письмо Мин. Образования РФ от 1 июля 2002 г. № 03-51-98 ин/23-03, Вестник образования России, 2002, № 17.
3. Правила игры в футбол, М., ФИС (последний выпуск).