

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 27 им. Г. Н. Ворошилова г. Томска**
5-ой Армии ул., д. 24, Томск, 634024, тел.: (3822) 46-11-44, факс: (3822) 46-11-44,
e-mail:school27@education70.ru

СОГЛАСОВАНО:
на заседании Педагогического совета
МАОУ СОШ № 27 им. Г.Н. Ворошилова г. Томска
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Футбол»
(Физкультурно-спортивная направленность)

Возраст: 7-11 лет

Срок реализации: 5 лет

Педагог дополнительного образования:

Романюк Е.Ю.

ТОМСК

2022г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.
2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖОК ФУТБОЛ
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

Аннотация

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Футбол» (1,2,3,5 классы) Программа по внеурочной деятельности «Футбол» имеет спортивную направленность. Программа создана на основе курса обучения игре в футбол под руководством В.И Ляхдля учащихся 1-5 классов общеобразовательных школ.

Цель программы: формирование у школьников мотивации сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры. **Период обучения – 1 год. Программа рассчитана для учеников 1-5 классов.**

1класс -1 час в неделю

2класс -1 час в неделю

3класс -1 час в неделю

5класс -1 час в неделю

0,5 часа на соревнования

Планируемые результаты:

Планирование Учебно-тренировочных занятия в спортивной секции «футбол» проводятся согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Численный состав группы 15-20 человек. Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию. Основные задачи группы новичков:

- ☉укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- ☉привитие интереса к занятиям по мини-футболу
- ☉воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
- ☉изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
- ☉приобретение начального опыта участия в соревнованиях. Основными документами учета является журнал работы внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся и на свежем воздухе и в спортивном зале;
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 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.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами мини-футбола;
3. знать основы судейства.

Содержание работы

Основная задача подготовительного периода — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде. На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени. Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты. Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно- тренировочные двусторонние игры. На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени. Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях. Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных. Основной задачей переходного периода является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта. Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы. Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

№	Контрольные упражнения	Класс				
		1	2	3	4	
1	Бег 30 м (с)			5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)			72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)			1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)			145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)			7.0	7.5	6.3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)			25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)			7-8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)			4-3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)			12.0	11.5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)			6-7	9	13

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФУТБОЛ

№	Тема занятий	Количество часов	Дата		
		Теор.	Практ.	План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	2			
2	Обучение передаче мяча.		2		
3	Обучение передаче мяча.		2		
4	Обучение остановке мяча.		2		
5	Обучение остановке мяча.		2		
6	Обучение передаче мяча.		2		
7	Совершенствование навыков остановке мяча.		2		
8	Совершенствование навыков передаче мяча.		2		
9	Обучение остановки мяча бедром.		2		
10	Обучение ударам мяча.		2		
11	Совершенствование навыков удара мяча.		2		
12	Обучение удару мяча слета.		2		
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		2		
14	Обучение остановке мяча после отскока.		2		
15	Обучение удару мяча головой.		2		
16	Совершенствование навыков удара мяча головой.		2		
17	Обучение отбору мяча у соперника.		2		
18	Обучение отбору мяча у соперника.		2		
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		2		
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		2		
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		2		
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		2		
23	Совершенствование исполнения технических		2		

	элементов.			
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.		2	
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.		2	
26	Учебная игра.		2	
27	Учебная игра.		2	
28	Учебная игра.		2	
29	Учебная игра.		2	
30	Первенство школы по мини футболу.		2	
31	Первенство школы по мини футболу.		2	
32	Первенство школы по мини футболу.		2	
33	Первенство школы по мини футболу.		2	
34	Испытание по контрольным нормативам..		2	
	ИТОГО:	2	68 часов	