

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жуковская средняя школа № 5

347423 ст. Жуковская, ул.Центральная площадь – 2, тел/факс8(86377) 57-1-32 E-mail: shkolazhukovskaya@km.ru

«Утверждаю»
Директор МБОУ Жуковской СШ №5
Т.В. Дегурко
Приказ №48 от 30.08.2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

кружка «Юный футболист»

Целевая аудитория: обучающиеся 5 - 7 классов

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 33 часа

Автор-составитель:
Кузнецов Владимир Иванович
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Юный футболист» для 5-7 класса разработана на основе программы «Футбол» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, а также нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по футболу. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в футбол (мини-футбол) с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 1 год (32 часа) для учащихся 10-12 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Форма организации: кружок.

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

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 футболу (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, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по

технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы: дополнительного образования.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Принимать участие в районных и областных соревнованиях.

**Нормативы
по физической и технической подготовке**

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

**Тематическое планирование
5-7 классы**

№	Содержание материала	Дата	
		по плану	факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	01.09	
2	Основные правила игры в футбол	08.09	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	15.09	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	22.09	
5	Ведение мяча	29.09	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	06.10	
7	Удар носком	13.10	
8	Удар серединой лба на месте	20.10	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	03.11	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	10.11	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	17.11	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	24.11	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	01.12	
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	08.12	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	15.12	
16	Обманные движения (финты)	22.12	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	29.12	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	12.01	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	19.01	
20	Резаные удары	26.01	
21	Удар по мячу серединой лба	02.02	
22	Удар боковой частью лба	09.02	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	16.02	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	02.03	
25	Остановка мяча грудью	09.03	
26	Совершенствование техники ведения мяча	16.03	
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	23.03	
28	Отбор мяча подкатом	06.04	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	13.04	
30	Финт ударом	20.04	
31	Финт остановкой	27.04	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	04.05	
33	Тактические действия в нападении	11.05	
34		18.05	
	Всего 34 часа		