

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» г. Холма**

Обсуждено
Педагогическим советом
Протокол №8 от 26.08.2024 г.



Утверждено
Приказ №110 от 26.08.2024
Директор школы: Ю.П. Маслова Ю.П. Маслова

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФУТБОЛ
1 год обучения
7-8 лет**

Составитель: учитель технологии
Коняев К.Т.

**Холм
2024
Пояснительная записка.**

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Планирование и учет

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет три занятия по два часа. Численный состав группы 10-15 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 детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

Задачи и содержание работы по периодам годовых тренировочных циклов.

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. Этап предсоревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. 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.

Цели и задачи работы секции футбола

ЦЕЛИ:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;

Воспитанники должны:

Знать:

- Терминологию избранной игры.
- Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь:

- Подготавливать места занятий.
- Помогать в судействе.
- Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Используемая литература

Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. «Внеурочная деятельность учащихся-футбол».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Количество о часов	Дата
1-2	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	2	
3-4	Обучение передаче мяча.	2	
5-6	Обучение передаче мяча.	2	
7-8	Обучение остановке мяча.	2	
9-10	Обучение остановке мяча.	2	
11-12	Обучение передаче мяча.	2	
13-14	Совершенствование навыков остановке мяча.	2	
15-16	Совершенствование навыков передаче мяча.	2	
17-18	Обучение остановки мяча бедром.	2	
19-20	Обучение ударам мяча.	2	
21-22	Совершенствование навыков удара мяча.	2	
23-24	Обучение удару мяча слета.	2	
25-26	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2	
27-28	Обучение остановке мяча после отскока.	2	
29-30	Обучение удару мяча головой.	2	
31-32	Совершенствование навыков удара мяча головой.	2	
33-34	Обучение отбору мяча у соперника.	2	
35-36	Обучение отбору мяча у соперника.	2	
37-38	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	
39-40	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	
41-42	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	
43-44	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	
45-46	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	
47-48	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	
49-50	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	
51-52	Обводка с помощью обманных движений(финтов)	2	
53-54	Обводка с помощью обманных движений(финтов)	2	
55-56	Игры развивающие физические способности.	2	
57-58	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
59-60	Учебная игра.	2	
61-62	Учебная игра.	2	
63-64	Учебная игра.	2	
65-66	Учебная игра.	2	
67-68	Учебная игра.	2	