

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Школа будущего»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1



Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Спортивная секция «Женский футбол»

(наименование программы)

Физкультурно - спортивная

(направленность)

12-18 лет

(возраст детей)

1 год

(срок реализации)

Программу составил (а):

Филатова Янина Александровна

(ФИО)

педагог дополнительного образования
(тренер)

(должность)

п.Большое Исаково
2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Общеразвивающая программа дополнительной секции «Женский футбол» имеет **спортивную направленность.**

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. В Российском футбольном союзе разработана стратегия развития футбола в России на 2012–2018 годы, одно из важных направлений которой – подъем массовости занятий футболом, причем всех его разновидностей: мини-футбола, пляжного, женского. Предусмотрены общественно государственные проекты «Футбол в общеобразовательной школе», «Футбол в средних специальных и высших учебных заведениях», «Футбол для девочек и девушек», «Мини-футбол в школе», так и в системе дополнительного образования. Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» предусматривает пятилетний период развития. Его реализация будет содействовать обеспечению комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья школьников, массового развития этой игры среди учащейся молодежи и отбору перспективных учащихся в спортивные школы. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Новизна данной программы в том, что данная программа предназначены для работы с девочками от 12 до 18 лет. Она разработана на основе анализа опыта работы ведущих тренеров и спортсменов страны, а также на основе опыта, приобретённого при работе в секции футбола. Данная программа предназначена для тренеров спортивных секций по футболу и преподавателей физической культуры в школе. Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Педагогическая целесообразность разработки и внедрения программы обучения футболу в системе дополнительного образования детей определяется тем, что она направлена на воспитание и социально-культурную адаптацию детей и подростков и может быть реализована при помощи многих видов полезной деятельности. В связи с тем, что оценка результатов воспитательной работы по конкретным жёстким критериям затруднена, можно использовать косвенные показатели по результатам реализации. В программе можно выделить два этапа: этап начальной подготовки и этап спортивной подготовки и совершенствования. На этапе начальной подготовки занятия направлены на укрепление здоровья, физическое развитие занимающихся, развитие необходимых футболисту качеств: гибкости, ловкости, силы, совершенствования волевых и физических качеств, необходимых юному спортсмену. Школьники выполняют контрольные нормативы. На втором этапе занятия направлены на всестороннее развитие и укрепление здоровья, на совершенствование физических и волевых качеств занимающихся. Учащиеся приобретают соревновательный опыт,

судейские навыки и выполняют контрольные и разрядные нормативы. Во время занятий по данной программе применяются доверительные, гуманные формы и методы общения, воспитания и развития детей.

Цель программы:

Игра в мини-футбол и 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).

Задачи программы:

- 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).

Общая характеристика курса

Программа рассчитана на **210 часов** (3 занятия в неделю по 2 часа). **Срок реализации** программы – **один год**. В кружок принимается подрастающее поколение в возрасте **12-18 лет**.

В работе учащихся возможны следующие **виды деятельности**:

- 1) теоретическая подготовка по футболу: правила игры, тактические схемы, правильность выполнения упражнений игровые ситуации, жесты судей;
- 2) игра в мини-футбол: обучения ведению мяча, движения в игре, командная игра, участие в соревнованиях;
- 3) игра в футбол: обучения ведению мяча, движения в игре, командная игра, участие в соревнованиях;
- 4) игра в пляжный футбол: обучения ведению мяча, движения в игре, командная игра, участие в соревнованиях.

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.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

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.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Контроль результатов

Контроль результатов осуществляется путём участия в соревнованиях и проверки физической и технической подготовки.

Режим занятий

Образовательная деятельность проводится в течение всего календарного года, с 1 сентября по 31 августа, который делится на учебный период по общеразвивающей программе и летний период.

Учебный период

Начало учебного периода – 1 сентября;

Окончание учебного периода – 31 мая.

Летний период

Начало летнего периода – 1 июня;

Окончание летнего периода – 31 августа;

В летний период занятия детей проводятся в разных формах и видах: соревнования, тренировки на футбольных полях и пляжный площадки на море, конкурсы, участие в работе летнего оздоровительного лагеря, самоподготовка.

Учебно–тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
I. Знакомство с футболом (10 часов)				
1.	Организационное собрание. Правила техники безопасности на занятиях по мини - футболу в спортивном зале.	2	2	-
2.	Развитие отечественного футбола. Виды футбола. Особенности женского футбола.	2	2	-
3.	Основные положения правил футбола, мини-футбола, пляжного футбола. Методика судейства.	6	6	-
II. Физическая подготовка (50 часов)				
4.	Воспитание силы.	10	-	10
5.	Развитие скоростных качеств.	10	-	10
6.	Воспитание выносливости.	10	-	10
7.	Воспитание ловкости.	10	-	10
8.	Воспитание гибкости.	10	-	10
III. Техника и техническая подготовка (60 часов)				
9.	Техника перемещений полевых игроков.	15	3	12
10.	Техника владения мячом.	15	1	14
11.	Техника вратарей.	15	1	14
12.	Техническая подготовка занимающихся мини-футболом.	15	5	10
IV. Тактика и тактическая подготовка (60 часов)				
13.	Тактика игры в атаке.	20	5	15
14.	Тактика игры в обороне.	20	5	15
15.	Тактическая подготовка занимающихся мини-футболом.	20	5	15
V. Организация спортивных соревнований (30 часов)				
16.	Организация товарищеских игр и соревнований по мини-футболу.	10	-	10
17.	Организация товарищеских игр и соревнований по футболу.	10	-	10
18.	Организация товарищеских игр и соревнований по пляжному футболу.	10	-	10
Итого часов:		210	35	175

Содержание программы

№	Темы занятий	Основное содержание	Основные формы работы		Средство обучения и воспитания	Ожидаемые результаты	Формы контроля
			Характеристика деятельности педагога	Характеристик а деятельности ученика			
I. Знакомство с футболом (10 часов)							
1.	Организационное собрание. Правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу в спортивном зале.	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о правилах поведения на занятиях по футболу.	Подготовка и проведение инструктажа. Организация работы обучающихся	Лекция, просмотр тематических видеороликов.	Учебный видеоматериал, презентация	Соблюдение ТБ на занятиях по футболу	Устный зачёт
2.	Развитие отечественного футбола. Виды футбола. Особенности женского футбола.	История развития отечественного футбола. Появление мини-футбола, пляжного футбола, 8х8. Женский футбол: его особенности и развитие.	Подготовка материала к занятию. Организация работы обучающихся.	Лекция. Беседа. просмотр тематических видеороликов и презентаций.	Учебный видеоматериал, презентация	Тезисный конспект. Усвоение программы.	Устный зачёт
3.	Основные положения правил футбола, мини-футбола, пляжного футбола. Методика судейства.	Обсуждение правил футбола, мини-футбола и пляжного футбола. Из различия и сходства. Изучение жестикуляции и	Подготовка материала к занятию. Организация работы учащихся.	Лекция. Беседа. просмотр тематических видеороликов и презентаций.	Учебный видеоматериал, презентация	Тезисный конспект. Усвоение программы	Устный зачёт

		судейских сигналов.					
II. Физическая подготовка (50 часов)							
4.	Воспитание силы.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством выполнения упражнений.	Выполнение упражнений.	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, канатная верёвка, набивной мяч.	Развитие силовых качеств.	Сдача нормативов по силовым характеристикам.
5.	Развитие скоростных качеств.	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с быстрым изменением характера. Челночный бег. Бег спиной вперёд, с ускорениями, бег боком. Прыжки со скакалками. Рывки и ускорения	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством выполнения упражнений.	Выполнение упражнений	Фишки, конусы, скамейка, лесенка.	Развитие скоростных качеств.	Сдача нормативов по скоростным характеристикам.
6.	Воспитание выносливости.	Упражнения, направленные на развитие скоростной и игровой выносливости. Прыжки на одной	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы, скамейка, лесенка. Гимнастические маты. Футбольные мячи.	Развитие выносливости.	Сдача нормативов.

		и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Прыжки со скакалками. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка».	выполнении упражнений.				
7.	Воспитание ловкости.	Упражнения, направленные на развитие ловкости. Подвижные игры. Эстафеты.	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством выполнения упражнений.	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы, скамейка, лесенка. Гимнастические маты. Футбольные мячи.	Развитие ловкости.	Сдача нормативом.
8.	Воспитание гибкости.	Упражнения, направленные на развитие гибкости. Комплекс упражнений на расслабление.	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством выполнения упражнений.	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы, скамейка, лесенка. Гимнастические маты. Футбольные мячи.	Развитие общей и специальной гибкости.	Сдача нормативом.
III. Техника и техническая подготовка (60 часов)							
9.	Техника	Различные стойки и	Подготовка к	Выполнение	Фишки, конусы,	Правильное	Игра в футбол.

	перемещений полевых игроков.	перемещения футболиста. Специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Игра в футбол.	занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством при выполнении упражнений.	упражнений.	скамейка, лесенка. Гимнастические маты. Футбольные мячи.	перемещение в условиях реальной игры.	
10.	Техника владения мячом.	Передача мяча сверху, прём мяча снизу. Упражнения с набивными мячами. Жонглирование мячом. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъёма, удары внутренней частью подъёма. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Удары по мячу головой. Финты.	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы. Футбольные мячи.	Овладение техники владения мячом.	Игра в футбол. Правильность выполнения упражнений.
11.	Техника вратарей.	Ловля высоко летающего мяча в прыжке. Ловля мяча летающего на уровне груди, катающего в	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы. Футбольные мячи. Гимнастические маты.	Овладение техники вратарей.	Игра в футбол.

		стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей вратарю. Отбивание мяча. Игра в футбол.	качеством при выполнении упражнений.				
12.	Техническая подготовка занимающихся мини-футболом.	Перемещения. Защитная стойка. Удары по мячу ногами. Удары по мячу головой. Приём мячей. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Игра в мини-футбол.	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством выполнения упражнений.	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы. Футбольные мячи.	Умение работать с мини-футбольным мячом. Умение играть 5х5.	Игра в мини-футбол.
IV. Тактика и тактическая подготовка (60 часов)							
13.	Тактика игры в атаке.	Индивидуальные действия в атаке («открытие», «отвлечение соперников», передачи мяча, ведение и финты, удары по воротам). Групповые действия в атаке (комбинации, игра	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством выполнения упражнений.	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы. Футбольные мячи.	Умение атаковать команду соперников в игре.	Игра в мини-футбол.

		В одно-два касания, «стенка», «скрещивание», «смета мест» и т.д.). Командные действия в атаке (быстрое нападение, позиционное нападение). Игра в мини-футбол.					
14.	Тактика игры в обороне.	Индивидуальные действия в обороне (против соперника без мяча, против соперника с мячом). Групповые действия в обороне (разбор игроков, подстраховка, переключение, оборона в меньшинстве). Командные действия в обороне (концентрированная и рассредоточенная оборона, прессинг, персональная оборона, зонная	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством выполнения упражнений.	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы. Футбольные мячи.	Умение обороняться от соперников в игре.	Игра в мини-футбол.

		система обороны, комбинированная оборона). Игра в мини-футбол.					
15.	Тактическая подготовка занимающихся мини-футболом.	Упражнения для освоения и совершенствования индивидуальных действий в атаке. Упражнения для отработки групповых действий в атаке. Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Упражнения для отработки оборонительных действий. Игра в мини-футбол.	Подготовка к занятию. Объяснение техники упражнений. Контроль за качеством выполнения упражнений.	Выполнение упражнений.	Фишки, конусы. Футбольные мячи.	Усвоение программы по тактической подготовке.	Игра в мини-футбол.
V. Организация спортивных соревнований (30 часов)							
16.	Организация товарищеских игр и соревнований по мини-футболу.	Товарищеские игры (спарринги) между командами одного возраста. Соревнования по мини-футболу.	Организация соревнований или товарищеских матчей. Объяснение тактических задач на игру. Выбор состава. Контроль хода игры. Выполнение замен.	Выполнение требований тренера во время игры.	Футбольные мячи.	Применение полученных знаний, умений и навыков во время игры в мини-футбол.	Освещение результатов игр в СМИ или на сайте «Школы будущего».
17.	Организация товарищеских игр	Товарищеские игры (спарринги)	Организация соревнований или	Выполнение требований	Футбольные мячи.	Применение полученных	Освещение результатов игр

	и соревнований по футболу.	между командами одного возраста. Соревнования по футболу.	товарищеских матчей. Объяснение тактических задач на игру. Выбор состава. Контроль хода игры. Выполнение замен.	тренера во время игры.		знаний, умений и навыков во время игры в футбол.	в СМИ или на сайте «Школы будущего».
18.	Организация товарищеских игр и соревнований по пляжному футболу.	Товарищеские игры (спарринги) между командами одного возраста. Соревнования по пляжному футболу.	Организация соревнований или товарищеских матчей. Объяснение тактических задач на игру. Выбор состава. Контроль хода игры. Выполнение замен.	Выполнение требований тренера во время игры.	Футбольные мячи.	Применение полученных знаний, умений и навыков во время игры в пляжный футбол.	Освещение результатов игр в СМИ или на сайте «Школы будущего».

Материально-методическое обеспечение

Методическое обеспечение

Основные формы занятий

Основной формой обучения является практическая работа, которая выполняется индивидуально и группами.

Приёмы и методы организации занятий

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 (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы, объяснения, замечания, указания);
- наглядные методы (демонстрация упражнений, мультимедийных презентаций, футбольных матчей);
- практические методы (упражнения, подвижные игры, в том числе футбол, мини-футбол, соревнования, круговые тренировки).

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

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.

Материально-техническое обеспечение

Для организации занятий необходимо:

- 1) спортивное оборудование и инвентарь;
- 2) скамейки гимнастические;
- 3) маты гимнастические;
- 4) футбольные ворота;
- 5) скакалки;
- 6) стойки для прыжков;
- 7) мячи для мини-футбола;
- 8) мячи для большого тенниса;
- 9) мячи для футбола;
- 10) лесенка;
- 11) фишки;
- 12) конусы;
- 13) форма спортивная (майки, трусы);
- 14) секундомер.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ «Школа будущего». В летнее время на спортивной площадке МБОУ СОШ «Школа будущего».

Список литературы

Нормативные акты

- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012года № 273-ФЗ;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ФУТБОЛ.- М.: Изд.: Советский Спорт, 2013 г
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Федеральный закон «Об утверждении Порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение» от 1 июля 2013 г. № 506-ФЗ;
- Общенациональная стратегия развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года. Утверждена постановлением №8 Конференции РФС от 8 апреля 2017 года.
- Положение об общеразвивающей программе по дополнительному образованию обучающихся в МБОУ СОШ «Школа будущего»;
- Устав МБОУ СОШ «Школа будущего».

Литература

- Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол. Футзал. М.: Советский спорт, 2010.
- Харви Г., Дангворт Р., Миллер Д., Гиффорд К. Футбол для начинающих. М.: «Издательство Астрель», 2001.
- Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале. М.,Терра- Спорт,2000.
- Цирик Б.Я.,Лукашин Ю.С. Азбука спорта.Футбол. «Физкультура и спорт»,1999
- Мейксон Г.Б , Кофман Л.Б, Лях.В.И «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М «Просвещение» 1997.
- Лях. В.И , Зданевич.А.А «Физическая культура». Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2007г.

Интернет-ресурсы

- Общероссийский проект «Мини-футбол – в школу»: <http://amfr.ru/edu/mishka/>.