

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 3
от «30» августа 2024 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ «Новополтавская СШ
И.В. Сутугин
Приказ № 03-08-121
от «30» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивной направленности
«Футбол»
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации 2024-2025 уч.год

Разработана
учителем 1 категории
Кузнецовой Антониной Ивановной

с. Новополтавка, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по футболу составлена в соответствии ООП НОО МБОУ «Новополтавской СШ» на основе:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011);
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и следующих источников: Лях В.И. Физическая культура, 1-4 классы- М.: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича / М.- Просвещение, 2012; Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2014. — 95 с.
- с рекомендациями Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. – М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.

Отличительные особенности программы: Развитие у детей нравственных и волевых качеств: дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, отзывчивости, смелости в выполнении упражнений.

Актуальностью данного кружка является обучение школьников основными видами спорта, развитие физических качеств.

Целью занятий в кружке являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма;

привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;

обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;

участие в соревнованиях по мини-футболу;

изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Адресат программы: кружок рассчитан на мальчиков и девочек 7-10 лет.

Объем программы: на кружок по футболу отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели, 36 часа.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: Игры, соревнования.

Ожидаемые результаты: ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП
- индивидуальный рост физподготовки учащихся
- высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях).
- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы подведения итогов представлены в виде портфолио достижений обучающихся.

2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
Раздел 1 «Техника передвижений»						
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1		Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1		Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2		Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2		Контроль
Раздел 2 «Техника владения мячом»						
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3		Учёт
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъёма»	2		2		Учёт
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1		Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2		Учёт

2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1	1	Учѐт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2	Учѐт	
2.7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	1		1	Учѐт	
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	2		2	Контроль	
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»						
3.1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1	Учѐт	
3.2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1	Учѐт	
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	3	1	2	Учѐт	
3.4	Тема: «Игра по правилам»	3		3	Контроль	
Итого часов		36	9	27		

Содержание программы.

- 1. Бег.** Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.
- 2. Прыжки.** Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета
- 3. Остановки.** Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадом после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадом.
- 4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.** Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед, поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров
- 5. Техника и обучение технике владения мячом.** Удары, остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90*. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).
- 6. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.** Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера.
- 7. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Имитация остановки катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. В парах Остановки и передачи мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.
- 8. Остановка катящегося мяча подошвой.** В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока. Остановка и передача мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.
- 9. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.** Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.
- 10. Выбивание мяча ударом ногой.** Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке
- 11. Ловля катящегося мяча вратарем.** Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.

12. **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест. Передача мяча друг другу после ведения.
13. **Тактика игры.** Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.
14. **Индивидуальные тактические действия.** Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.
15. **Групповые тактические действия.** Игра два против одного (2:1). Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке. Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.
16. **Игра по правилам.** Игра по правилам.

4. Календарный учебный график

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
1. Техника передвижений				
1	1.1. Бег (2 часа) Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1	5.09	
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1	12.09	
3	1.2. Прыжки (2 часа) Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1	19.09	
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1	26.09	
5	1.3. Остановки (3 часа).	1	3.10	
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1	10.10	
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	1	17.10	
8	1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа)	1	24.10	
9	Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров.	1	31.10	

	Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)			
2.Техника владения мячом				
10	2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа) Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	1	7.11	
11		1	14.11	
12		1	21.11	
13		1	28.11	
14	2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)	1	5.12	
15	Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	1	12.12	
16	2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа) Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	1	19.12	
17		1	26.12	
18	2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа) Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. Остановка и передача мяча.	1	2.01	
19		1	16.01	
20	2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа) Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1	23.01	
21		1	30.01	
22	2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа)	1	6.02	
23	Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.	1	13.02	

	Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке			
24	2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час) Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.	1	20.02	
25	2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа)	1	27.02	
26		1	6.03	
3.«Тактические действия в футболе»				
27	3.1. Тактика игры (2 часа) Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1	13.03	
28		1	20.03	
29	3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа) Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1	27.03	
30-31		1	3.04 10.04	
32	3.3. Групповые тактические действия (2 часа) Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1	17.04	
33		1	24.04	
34	3.4. Игра по правилам (2 часа) Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1	15.05	
35		1	22.05	
36	Итоговое занятие	1	29.04	

5.Методическое обеспечение

1.Методическое сопровождение программы

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

2.Диагностические материалы

Тесты-упражнения

Игра

Контрольная работа

3.Дидактические материалы

Спортивный зал

Открытое футбольное поле

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Насос для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Ворота для отработки точности передач;

6. Список литературы

Список использованной литературы:

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998

Список литературы для педагогов:

- 1.Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- 2.Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- 3.Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- 4.Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
- 5.Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
- 6.Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

Список литературы для учащихся:

- 1.Учебник по физкультуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Список литературы для родителей:

- 1.«Разминка футболиста» В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000

Список интернет-ресурсов:

1. www.football.kulichki.net
2. www.soccer.ru