

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа  
села Лавы Елецкого муниципального района**

Согласовано  
с заместителем директора  
по воспитательной работе  
от 29.08.2023 г.

\_\_\_\_\_ Е.В. Камынина

Утверждено  
приказом директора  
от 29.08.2023 г. №

\_\_\_\_\_ Л.И. Фролова

**Рабочая программа  
Дополнительного образования  
«Футбол»  
Для 1-4 класса  
(срок реализации программы 1 год)**

**Автор программы: Краснощёк А.В.  
первая квалификационная категория**

2023 год

## **Рабочая программа дополнительного образования «Футбол»**

Рабочая программа дополнительного образования секции «Футбол», спортивно-оздоровительного направления.

Данная программа рассчитана на школьников 1 - 4 классов (52 ч) на 1 год обучения и реализуется в течение 52 недель.

Состав обучающихся может варьироваться.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции «Футбол» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы: **результаты освоения дополнительного курса; содержание дополнительного курса** с указанием форм организации и видов деятельности; **тематическое планирование.**

**Цель программы:** способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Результаты освоения дополнительного курса**

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, форсированность мотивации к учению и познанию; форсированность 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 спортивно-оздоровительного направления секции «Футбол» является формирование следующих умений:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

**Метапредметными результатами** программы дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления секции «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.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Выпускник научится:**

- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- играть в мини-футбол по правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Ожидаемый результат**

К концу обучения по данной рабочей программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, форсированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

### **Содержание дополнительного курса – 52 ч**

Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получают знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях

**Раздел 1. Основы знаний.** Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов на месте, с мячами, в движении.

*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **Раздел 3. Специальная подготовка.**

*Теоретические сведения.* Расположение игроков на поле.

*Практические занятия.* Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

**Раздел 4. Тестирование.** Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

### **Раздел 5. Соревнования.**

*Теоретические сведения.* Продолжительность игры.

*Практические занятия.* Игра по упрощенным правилам.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. 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 и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

Основными *формами* организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривают работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

## Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	1-4 классы
1.Общая физическая подготовка	12	12
2.Специальная физическая подготовка	6	6
3.Техническая подготовка	10	10
4.Тактическая подготовка	4	4
5.Теоретическая подготовка	6	6
6.Учебные и тренировочные игры	10	10
7.Участие в соревнованиях	4	4
Общее количество занятий	52	52

### Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

# Тематическое планирование

1-4 класс (52 ч), 1 час в неделю

№ п/п	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	1	
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	1	
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	1	
5	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	1	
6	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	1	
7	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	
8	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	
9	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	
10	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	
11	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	
12	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	
13	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	



14	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	1	
15	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	1	
16	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	1	
17	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	1	
18	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	1	
19	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	1	
20	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	1	
21	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	1	
22	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	1	
23	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	1	
24	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	1	
25	Техника игры вратаря. Учебная игра.	1	
26	Техника игры вратаря. Учебная игра.	1	
27	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	1	
28	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	1	
30	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	1	
31	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	1	

32	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	
33	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	
34	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	
35	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	
36	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	1	
37	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	1	
38	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	1	
39	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	1	
40	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	1	
41	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	1	
42	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	1	
43	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	1	
44	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	1	
45	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	1	
46	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	1	
47	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	1	

48	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	1	
49	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	1	
50	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	1	
51	Игра в футбол.	1	
52	Испытания по контрольным нормативам.	1	

### **Учебное – методическое обеспечение для учителя**

1. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
  2. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань»,2003»
  3. «Физическая культура» Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия»,2008
  4. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.: ИД «Форум» ,2007
- «Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт, 2006

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов  
« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия» / «Человек», 2010

«Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира  
,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010

### **Учебно – методическое обеспечение для учащихся**

- А. Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006  
С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007  
А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006