

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Рекомендовано к принятию
Педагогическим советом
Протокол № 10
от «31» августа 2022 г.



Утверждено приказом № 129-Д
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
для учащихся 1-4-х классов

Педагог дополнительного образования: Романов Владислав Алексеевич

МО г. Новомосковск
2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
4. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
8. Рабочая программа воспитания МБОУ «Центр образования №9».

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол» «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность с базовым уровнем освоения. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. На занятиях футболом с успехом решаются и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника.

Актуальность программы. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка

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 внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол».

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

– способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 1год. Общее количество учебных недель в год- 34. Общее количество часов реализации программы - 102 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Участниками программы являются учащиеся 1-4-х классов (7-10лет) МБОУ «Центр образования №9». Занятия проводятся 3 раз в неделю. Режим занятий: Понедельник - 15.00-15.40, среда - 15.00-15.40, пятница: 15.00-15.40.

Форма обучения бесплатная. Состав группы – не менее 15 человек. Форма занятий очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, участие в соревнованиях по футболу на школьном и городском уровне. Основным показателем секции по футболу являются соревнования, в которых отражается вся динамика тренированности учащихся, уровень подготовленности на данном этапе.

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая;
- соревновательная.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития игры футбол в стране;
- правила техники безопасности;
- оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил по футболу;
- жесты судьи по футболу;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты и др.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по футболу.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- организовывать и проводить упражнения по футболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеть основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентироваться на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознавать и принимать свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в футбол.

Содержание программы

№/№	Разделы	Количество часов
1	Основы физической подготовки	68
2	Основы техники и тактики игры	16
3	Контрольные игры и соревнования	14
4	Тестирование	4

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Кол-во часов	Форма занятия
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. ОФП	1	Теория
2	История возникновения и развития игры футбол. Основные правила игры в футбол	1	Теория Практика
3	Техника передвижения игрока	1	Теория Практика
4	Удар внутренней стороной стопы	1	Теория Практика
5	Остановка мяча. ОФП	1	Теория Практика
6	Остановка катящегося мяча подошвой	1	Практика

7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Практика
8	Ведение мяча	1	Практика
9	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	Теория Практика
10	Удар носком	1	Теория Практика
11	Удар серединой лба на месте	1	Теория Практика
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	Теория Практика
13	Ведение мяча в различных направлениях. ОФП	1	Теория Практика
14	Ведение мяча с различной скоростью	1	Теория Практика
15	Ведение мяча в различных направлениях	1	Теория Практика
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Практика
17	Ведение мяча с различной скоростью	1	Практика
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. СФП	1	Практика
19	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Практика
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Теория Практика
21	Комбинации из освоенных элементов. СФП	1	Теория Практика
22	Техника владения мячом. Тестирование	1	Теория Практика

23	Контрольная игра	1	Теория Практика
24	Техника остановок мяча	1	Теория Практика
25	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	Теория Практика
26	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тестирование	1	Теория Практика
27	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	Теория Практика
28	Техника ведения мяча	1	Теория Практика
29	Техника защитных действий. СФП	1	Теория Практика
30	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	Теория Практика
31	Обманные движения (финты)	1	Теория Практика
32	Остановка опускающегося мяча	1	Теория Практика
33	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	Теория Практика
34	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	Теория Практика
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	Теория Практика
36	Обманные движения (финты). СФП	1	Теория Практика
37	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1	Теория Практика
38	Комбинации из освоенных элементов	1	Теория Практика

39	Контрольная игра	1	Теория Практика
40	Резаные удары (соревнования)	1	Теория Практика
41	Удар по мячу серединой лба	1	Теория Практика
42	Удар боковой частью лба	1	Теория Практика
43	Остановка катящегося мяча подошвой. СФП	1	Теория Практика
44	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	Теория Практика
45	Остановка мяча грудью	1	Теория Практика
46	Техника ведения мяча (соревнования)	1	Практика
47	Техника защитных действий. Тестирование	1	Теория Практика
48	Отбор мяча подкатом	1	Теория Практика
49	Финт уходом (соревнования)	1	Теория Практика
50	Финт ударом	1	Теория Практика
51	Финт остановкой	1	Теория Практика
52	Тактические действия в защите. Тестирование	1	Теория Практика
53	Тактические действия в нападении	1	Теория Практика
54	Двухсторонняя игра (контрольная игра)	1	Теория Практика

55	Двухсторонняя игра (контрольная игра)	1	Теория Практика
56	Двухсторонняя игра (соревнования)	1	Практика
57	Техника ударов по мячу	1	Теория Практика
58	Техника остановок мяча	1	Теория Практика
59	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	Теория Практика
60	Техника ударов по мячу и остановок мяча (соревнования)	1	Теория Практика
61	Отбор мяча толчком плечо в плечо. СФП	1	Теория Практика
62	Техника ведения мяча. ОФП	1	Теория Практика
63	Техника защитных действий	1	Теория Практика
64	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	Теория Практика
65	Обманные движения (финты)	1	Теория Практика
66	Остановка опускающегося мяча (соревнования)	1	Теория Практика
67	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	Теория Практика
68	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	Теория Практика
69	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. СФП	1	Теория Практика
70	Обманные движения (финты)	1	Теория Практика
71	Остановка опускающегося мяча	1	Теория

	внутренней стороной стопы		Практика
72	Комбинации из освоенных элементов	1	Теория Практика
73	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	Теория Практика
74	Резаные удары	1	Теория Практика
75	Удар по мячу серединой лба	1	Теория Практика
76	Удар боковой частью лба	1	Теория Практика
77	Остановка катящегося мяча подошвой	1	Теория Практика
78	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	Теория Практика
79	Остановка мяча грудью	1	Теория Практика
80	Техника ведения мяча. ОФП	1	Теория Практика
81	Техника защитных действий	1	Теория Практика
82	Отбор мяча подкатом	1	Теория Практика
83	Тактические действия в защите	1	Теория Практика
84	Тактические действия в нападении	1	Теория Практика
85	Двухсторонняя игра в мини-футбол (соревнования)	1	Практика
86	Двухсторонняя игра в мини-футбол (соревнования)	1	Практика
87	Двухсторонняя игра в мини-футбол	1	Практика

	(соревнования)		
88	Техника ударов по мячу. Тестирование	1	Теория Практика
89	Техника остановок мяча	1	Теория Практика
90	Двухсторонняя игра в мини-футбол (соревнования)	1	Теория Практика
91	Финт ударом	1	Теория Практика
92	Финт остановкой	1	Теория Практика
93	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	Теория Практика
94	Техника ударов по мячу и остановок мяча	1	Теория Практика
95	Отбор мяча толчком плечо в плечо. СФП	1	Теория Практика
96	Двухсторонняя игра в мини-футбол (соревнования)	1	Теория Практика
97	Техника защитных действий	1	Теория Практика
98	Контрольные игры	1	Практика
99	Финт остановкой	1	Теория Практика
100	Тактические действия в защите	1	Теория Практика
101	Тактические действия в нападении. Тестирование	1	Теория Практика
102	Контрольные игры	1	Практика
	Итого:	102	

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке**

№ п/п	Упражнения	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1. ОФП	Бег 10 м (с)	2,0	2,2	2,4
	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,7
	Бег 50 м (с)	7,6	7,9	8,2
	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220
	Тройной прыжок с места (см)	600	570	550
2.СФП	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,0	5,2	5,4
	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	25	18	15

Материально-техническое обеспечение:

1. Футбольное поле с искусственным покрытием стандартное – 1
2. Футбольные ворота (2х3, 2х5) – 2 штуки
3. Разметочные колпаки (большие и малые) – 16 штук
4. Футбольные мячи (№ 3,4,5) – 15 штук
5. Сетка для мячей – 1 штука
6. Манишки двух цветов – 15 штук
7. Скакалки – 15 штук
8. Набивные мячи 1 кг (медбол) – 5 штук
9. Спортивный зал – 1
10. Гимнастическая стенка – 1
11. Гимнастические скамейки – 4 штуки.