

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ойская средняя школа»

«Согласовано» на заседании МС
МБОУ «Ойская СШ»
Протокол № 4
От «08» августа 2021 г.
Зам. директор по УВР
А Бушуева О.В.



Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Уровень программы: ознакомительный

Составитель: Пальмин Семён Александрович,
педагог дополнительного образования

п. Ойский, 2021 год

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ.

1. Характеристика программы:

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

2. Организационно-педагогические условия:

- 2.1. Формы организации
- 2.2. Календарный учебный план
- 2.3. Система формы контроля уровня достижений учащихся
- 2.4. Список литературы

1. Характеристика программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса «Футбол» 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 футбол.

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 футболу, 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.

Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся 3 раз в неделю по 1 часа. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15- человек.

Время занятия – 60 мин.

1.2. Цели и задачи

Решаются определённые **задачи**:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

1.3.Содержание программы

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов.

Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;

- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
 - челночный бег с мячом;
 - удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

1.4. Ожидаемые результаты курса по направлению «Футбол»

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся,

сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории футбола;

2. о физических качествах и правилах их тестирования;

3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2. владеть тактико – техническими приемами футбола;

3. знать основы судейства.

Результаты освоения курса «Футбол»

Программа курса «Футбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность 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 является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами 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 курса внеурочной деятельности:

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Организационно-педагогические условия:

2.1.Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия;
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
3. Восстановительные мероприятия;
4. Участие в матчевых встречах;
5. Участие в соревнованиях;
6. Зачеты, тестирования;

2.2. Календарно – тематический план спортивной секции «Футбол» (3 – 5 классы)

№	Дата	Тематика занятий
1	02.09.21	Техника безопасности на занятиях по футболу.
2	04.09.21	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.
3	06.09.21	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.
4	09.09.21	Обучение остановке мяча.
5	11.09.21	Обучение остановке мяча.
6	13.09.21	Обучение передаче мяча.
7	16.09.21	Обучения передаче мяча
8	18.09.21	Обучения передаче мяча
9	20.09.21	Обучения передаче мяча
10	23.09.21	Обучения передаче мяча
11	25.09.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка
12	27.09.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот
13	30.09.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
14	02.10.21	Обучение основным элементам техники

		передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
15	04.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
16	07.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
17	09.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
18	11.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
19	14.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
20-21	16.10.21 18.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
22	21.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
23	23.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
24	25.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
25	28.10.21	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростнорывок
26	30.10.21	Обучение основным элементам техники

		передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
27	01.11.21	Остановка выпадам после бега.
28	04.11.21	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
29	06.11.21	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
30	08.11.21	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
31	11.11.21	Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.
32	13.11.21	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу
33	15.11.21	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.
34	18.11.21	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега
35	20.11.21	Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах
36-37	22.11.21 25.11.21	Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.
38-39	27.11.21 29.11.21	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м
40-41	02.12.21 04.12.21	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы
42-43	06.12.21 09.12.21	Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)
44-46	11.12.21 13.12.21 16.12.21	Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля
47-	18.12.21	Совершенствование навыков остановке мяча

51	20.12.21 23.12.21 25.12.21 27.12.21	
52- 53	30.12.21 10.01.22	Обучение остановки мяча бедром.
54	13.01.22	Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
55- 56	15.01.22 17.01.22	Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой.
57- 58	20.01.22 22.01.22	Ведение мяча по кругу
59- 60	24.01.22 27.01.22	Ведение мяча змейкой
61- 62	29.01.22 31.01.22	Ведение мяча по «восьмерке»
63- 64	03.02.22 05.02.22	Ведение мяча в челночном беге
65- 66	07.02.22 10.02.22	Ведение и передача мяча
67- 68	12.02.22 14.02.22	Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек
69- 71	17.02.22 19.02.22 21.02.22	Выбивание мяча ударом ногой
72- 73	24.02.22 26.02.22	Ловля катящегося мяча вратарем
74-	28.02.22	Передача мяча во встречных колоннах

75	02.03.22	
76-78	04.03.22 06.03.22 09.03.22	Передача мяча в треугольнике со сменой мест.
79-80	11.03.22 13.03.22	Передача мяча в парах.
81-85	16.03.22 18.03.22 20.03.22 23.03.22 25.03.22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
86-88	27.03.22 30.03.22 01.04.22	Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1
89-90	03.04.22 06.04.22	Групповые тактические действия. Игра 2 против одного
91-92	08.04.22 10.04.22	Групповые тактические действия. Игра 3 против 1
93-94	13.04.22 15.04.22	Игра 3 против одного в одни ворота
95-96	17.04.22 22.04.22	Игра три против двух.
97-98	24.04.22 27.04.22	Игра два против двух
99-100	29.04.22 04.05.22	Игра два против двух с ударом по воротам
101-103	06.05.22	Игра три против трех с ударом по воротам

	08.05.22 11.05.22	
104-105	13.05.22 15.05.22	Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.
106-107	18.05.22 20.05.22	Обманные движения (финты).
108	22.05.22	Учебная игра.

2.3. 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 упражнения.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		9	10
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4

9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

2.4. Список литературы

1. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.