

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования г.Сарапула
МБОУ СОШ №7

Согласовано
Зам. дир. по УВР
Кулемина М.А.

Утверждено
Директор
Гасанова Н.В.
приказ от ____ - ____ 2024г. № ____

Спортивно-оздоровительное направление
Рабочая программа занятий внеурочной деятельности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 6–10 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Количество часов в год: 170, режим 5 ч/н

Разработчик: Михайлов Эдуард Расихович,
Учитель физкультуры и тренер по футболу.

Сарапул 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Игра в мини-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).

Основными задачами программы являются:

- 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).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основа знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представленный материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Для занятий в секции по «Футболу» в 1-4 классах по данной программе отводится 5 часа в неделю, что составляет в целом за учебный год 170 часов.

Методы и формы обучения

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.

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 (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся 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 учеников 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

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.

Нормативы по физической подготовке

Упражнения	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Ожидаемый результат

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 краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Учебно-тематический план

№	по	Наименование раздела	Кол-во
---	----	----------------------	--------

порядку		часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся футболом	
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
4.	Основы методики обучения в футбол	3
5.	Подвижные игры с элементами футбола	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка	1
7.	Основы техники и тактики игры в футбол	4
8.	Контрольные игры и соревнования по футболу	2
9.	Контрольные испытания	2
10.	Всего	13

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия
1.	Инструктаж по технике безопасности.
2.	Специальные упражнения.
3.	Физическая подготовка.
4.	Физическая подготовка.
5.	Физическая подготовка.
6.	Физическая подготовка.
7.	Физическая подготовка.
8.	Физическая подготовка.
9.	Физическая подготовка.
10.	Физическая подготовка.
11.	Физическая подготовка.
12.	Физическая подготовка.
13.	Физическая подготовка.
14.	Физическая подготовка.
15.	Физическая подготовка.
16.	Физическая подготовка.
17.	Физическая подготовка.
18.	Техника передвижения
19.	Передвижение спиной вперед
20.	Ведение мяча
21.	Остановка мяча
22.	Бег в сочетании с ходьбой.
23.	Подвижные игры.
24.	Удар по мячу
25.	Чеканка мяча
26.	Подтягивание, приседание, пресс.
27.	Длительный бег
28.	Игра в вышибалы
29.	Отработка ударов по мячу
30.	Учебная игра.
31.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
32.	Двусторонняя игра.
33.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
34.	Техника приемов
35.	Развитие скоростных способностей
36.	Ведение мяча с ударом
37.	Обводка
38.	Отработка ударов
39.	Футбол
40.	Силовые упражнения
41.	Ведение мяча
42.	Удар по мячу
43.	Тактические действия
44.	Развитие координации

45.	Игры
46.	Удар с сопротивлением
47.	Круговая тренировка
48.	Полоса препятствий
49.	Отработка передач
50.	Учебная игра
51.	Развитие гибкости
52.	Тренировка выносливости
53.	Игра
54.	Остановка мяча
55.	Старты из положений
56.	Изменение направления
57.	Упражнение змейка
58.	Развитие скоростных способностей
59.	Ведение мяча
60.	Обводка
61.	Отработка ударов
62.	Футбол
63.	Силовые упражнения
64.	Ведение мяча
65.	Удар по мячу
66.	Тактические действия
67.	Развитие координации
68.	Игры
69.	Удар
70.	Круговая тренировка
71.	Полоса препятствий
72.	Отработка передач
73.	Учебная игра
74.	Развитие гибкости
75.	Тренировка выносливости
76.	Игры
77.	Остановка мяча
78.	Старты из различных положений
79.	Упражнение змейка
80.	Изменение направления
81.	Техника передвижения
82.	Передвижение спиной
83.	Ведение мяча
84.	Остановка мяча
85.	Бег
86.	Подвижные игры.
87.	Удар мячу
88.	Чеканка мяча
89.	Подтягивание, приседание, пресс.
90.	Длительный бег
91.	Игра в вышибалы
92.	Отработка ударов
93.	игра.
94.	ОРУ с мячом

95.	Круговая тренировка
96.	Полоса препятствий
97.	Отработка передач в движении
98.	Учебная игра
99.	Развитие гибкости
100.	Тренировка выносливости
101.	Игры на развитие ориентации и мышления
102.	Остановка мяча
103.	Старты из различных положений
104.	Упражнение змейка
105.	Изменение направления движений
106.	Техника передвижения и владения мячом
107.	Передвижение спиной вперед, повороты
108.	Ведение мяча по кругу.
109.	Остановка катящегося мяча
110.	Бег в сочетании с ходьбой.
111.	Изучение индивидуальных тактических действий
112.	Развитие координационных способностей
113.	Игры, развивающие физические способности
114.	Удар с сопротивлением
115.	Круговая тренировка
116.	Полоса препятствий
117.	Отработка передач в движении
118.	Учебная игра
119.	Развитие гибкости
120.	Тренировка выносливости
121.	Игры на развитие ориентации и мышления
122.	Остановка мяча
123.	Старты из различных положений
124.	Упражнение змейка
125.	Изменение направления движений
126.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
127.	Ведение мяча до центра с ударом по воротам
128.	Обводка с помощью обманных движений
129.	Отработка изученных ударов
130.	Футбол
131.	Силовые упражнения
132.	Ведение мяча с активным сопротивлением
133.	Удар по неподвижному мячу
134.	Изучение индивидуальных тактических действий
135.	Развитие координационных способностей
136.	Игры, развивающие физические способности
137.	Удар с сопротивлением
138.	Круговая тренировка
139.	Полоса препятствий
140.	Отработка передач в движении
141.	Учебная игра
142.	Развитие гибкости
143.	Тренировка выносливости

144.	Игры на развитие ориентации и мышления
145.	Остановка мяча
146.	Старты из различных положений
147.	Упражнение змейка
148.	Изменение направления движений
149.	Техника передвижения и владения мячом
150.	Передвижение спиной вперед, повороты
151.	Выбивание мяча ударом ногой
152.	Отбор мяча перехватом
153.	Отбор мяча толчком плеча в плечо
154.	Отбор мяча в подкате
155.	Ввод мяча в игру мяча из-за боковой линии с места и с шагом
156.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
157.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
158.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
159.	Двусторонняя учебная игра
160.	Двусторонняя учебная игра
161.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
162.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
163.	Игры, развивающие физические способности
164.	Игры, развивающие физические способности
165.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
166.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
167.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
168.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
169.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
170.	Футбол

Список литературы:

1. Футбол в школе / С.М. Андреев - М.: "Просвещение", 1986 г. - 144 с.
2. Теория и методика мини-футбола / В.П. Губа – М.: «Спорт», 2016 г. – 260 с.
3. Теория и подготовка юных футболистов / О.Б. Лапшин – М.: «Спорт», 2014 г. – 200 с.