

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шилинская средняя школа»
Сухобузимского района Красноярского края.**

Футбол (2-4 класс)

по курсу дополнительного образования на 2023-2024 учебный год

 2 часа в неделю. Всего 68 часов.

Утверждена приказом директора школы № 01-027-78 от 29.08.2023

Рассмотрена на заседании ШМО
протокол № 1 от 29.08.2023

УЧИТЕЛЬ
Ковалева Е.В

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», основными положениями ФГОС НОО.

Группа занимающихся в секции футбола состоит из ребят 2-4 классов.

Продолжительность занятий: (2 часа в неделю, 34 учебных недели, 68 ч).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель обучения — формирование навыков и технических приемов игры в мини-футбол, овладение тактическими взаимодействиями в игре, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся, а также гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением следующих задач

- 1) Укрепление здоровья;
- 2) Дальнейшее совершенствования всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- 3) Совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- 4) Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- 5) Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
- 6) Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов, воспитание судейских и инструкторских навыков;
- 7) Совершенствование навыков самостоятельных занятий;

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в мини-футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с группами, мячи должны быть уменьшенного размера и массы. Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность системы физического воспитания, большую ее значимость для всестороннего и гармоничного развития личности. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества, свойственные человеку.

Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, в соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка. Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающейся поверхности, переносные ворота).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Личностными результатами:

освоения обучающимися содержания программы по футболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

освоения обучающимися содержания программы по футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

освоения обучающимися содержания программы по футболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основными специфическими средствами футбола являются :

- тактика игры в футбол
- техника игры
- тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразное для использования ведения мяча, выбор способа и направления в ведении. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты, в зависимости от игровой ситуации.

Актуальность программы:

Способствовать физическому и духовному воспитанию подрастающего поколения, развивать навыки работы в коллективе. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных группах и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс, необходимых футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Этапы обучения:

Цель программы - создать условия:

- для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка;
- развития физических способностей: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
- применения различных форм практических занятий, помогающих гармонично развивать навыки игры в футбол
- для формирования нравственно-личностных качеств занимающихся.

Для контроля за развитием физических качеств занимающихся, а также за уровнем их технической подготовки, не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам:

Нормативы по физической и технической подготовке

| Упражнения | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет |
|---------------------------------------|-------|-------|--------|--------|
| По общей физической подготовке | | | | |
| Бег с высокого старта 30 м (сек) | 4.9 | 4.7 | 5.3 | 5.1 |

| | | | | |
|--|----|-----|-----|-----|
| Бег 300 м (сек) | 57 | | 60 | 59 |
| Прыжок в длину с/м (см) | | | 160 | 170 |
| Тройной прыжок в длину с места (см) | | | 450 | 460 |
| По технической подготовке | | | | |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) | | 6.5 | 6.4 | 6.2 |
| Вбрасывание мяча руками на дальность (м). | | | 12 | 13 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | | | 6 | 7 |
| Жонглирование мячом ногами (кол-во раз) | | 8 | 8 | 10 |
| Удары по мячу ногой на дальность (м) | 24 | 28 | | |
| Обводка трех стоек с последующим ударом в цель с 6 метров из 3-х попыток (сек) | 12 | 9.5 | | |

Ожидаемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

об особенностях зарождения, истории футбола;

1. о физических качествах и правилах их тестирования;
2. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
3. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
4. 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.

Календарно-тематическое планирование для 2-4 классов

| № п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения |
|-------|--|------------------|-----------------|
| 1 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. | | |
| 2 | Правила футбола. Различные виды бега. Ведение, остановка, передача мяча. | | |
| 3 | ОФП. Ведение мяча, удары по мячу на месте и в движении. | | |
| 4 | ОФП. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. | | |
| 5 | Ведение мяча правой и левой ногой, внешней, внутренней частью стопы | | |
| 6 | СФП. Остановка мяча подошвой, отбор мяча. Игры между группами. | | |
| 7 | Остановка и ведение мяча с изменением направления и скорости. | | |
| 8 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. | | |
| 9 | ОФП. Прямой и резаный удар по мячу. Игры между группами. | | |
| 10 | Передача внутренней частью стопы с остановкой. | | |
| 11 | Приём внутренней частью стопы и передача другой ногой. | | |
| 12 | Т/б. Удары по мячу подъёмом стопы правой, левой стопой. | | |
| 13 | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъем. | | |
| 14 | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъем. | | |
| 15 | ОФП. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | | |
| 16 | СФП. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол. | | |
| 17 | Различные виды бега. Удары по мячу головой. | | |
| 18 | Т/б Удары по катящемуся мячу правой и левой ногой после передачи. | | |
| 19 | Приём мяча внешней и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол. | | |
| 20 | Удары головой с места. Передача внутренней частью стопы с остановкой подошвой. | | |
| 21 | Т/б, Удары серединой подъема. Удары по воротам внутренней частью стопы. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 22 | Ведение мяча внешней, внутренней частью стопы, с изменением темпа. Учебная игра | | |
| 23 | Обманные движения (финты) правой, левой стопой. | | |
| 24 | ОФП. Остановка мяча грудью. Игра в мини-футбол. | | |
| 25 | Удары по мячу подъяемом стопы правой и левой ногой с места. | | |
| 26 | Т/Б. Удар головой в прыжке. Обманные движения (финты). Учебная игра | | |
| 27 | Жонглирование правым, левым коленом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | | |
| 28 | Отбор мяча в парах и удар по воротам. | | |
| 29 | Индивидуальные и групповые тактические действия. Отбивание мяча вверх головой | | |
| 30 | Т/б. Удары с полулета, с лета. Работа с вратарем | | |
| 31 | Удары по воротам на технику и точность. Учебная игра | | |
| 32 | Передача мяча внешней, внутренней частью стопы. | | |
| 33 | Жонглирование мячом. Работа с вратарем (ловкость, реакция) | | |
| 34 | Отбор мяча толчком плечо в плечо. Игра в мини-футбол. | | |
| 35 | Тактические действия в нападении. Игра в мини-футбол. | | |
| 36 | ОФП. Обманные движения (финты). | | |
| 37 | Отбор и перехват мяча. Учебная игра | | |
| 38 | Остановка мяча бедром. Учебная игра | | |
| 39 | ОФП. Удары по мячу на точность. | | |
| 40 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | | |
| 41 | Индивидуальные действия без мяча. Игра в мини-футбол. | | |
| 42 | Индивидуальные действия с мячом. | | |
| 43 | Взаимодействие двух и более игроков. Игра в мини-футбол. | | |
| 44 | Групповые действия защиты. Учебная игра | | |
| 45 | Групповые действия защиты. Игра в мини-футбол. | | |
| 46 | ОФП. Прямой и резаный удар по мячу. | | |
| 47 | Удары после остановки. Учебная игра | | |
| 48 | отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, | | |
| 49 | Прямой и резаный удар по мячу | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 50 | упражнения для развития быстроты Точность удара | | |
| 51 | Передача внутренней частью стопы с остановкой. | | |
| 52 | Упражнения для развития ловкости. Удары мяча в цель. | | |
| 53 | ОФП. Обманные движения (финты). Работа с вратарем | | |
| 54 | Удары по прыгающему и летящему мячу. | | |
| 55 | ОФП. Остановка мяча грудью. Игра в мини-футбол. | | |
| 56 | Упражнения на координацию. Групповой отбор мяча. | | |
| 57 | Удар боковой частью лба. Игра в мини-футбол. | | |
| 58 | Жонглирование правым, левым коленом. | | |
| 59 | Т/б. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | | |
| 60 | Отбор мяча толчком плечо в плечо. Игра в мини-футбол. | | |
| 61 | ОФП. Ведение мяча внешней, внутренней частью стопы, с изменением темпа. | | |
| 62 | Удары по воротам на технику и точность. Учебная игра | | |
| 63 | Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные действия в защите. | | |
| 64 | Индивидуальные действия в нападении. Игра в мини-футбол. | | |
| 65 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | | |
| 66 | Ведение мяча в различных направлениях. | | |
| 67 | Удары с полулета, с лета. Игра в мини-футбол. | | |
| 68 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | |

УМК:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – 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.

5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
10. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
11. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

Обеспечение

1. Футбольные мячи 4 шт.
2. Футбольное поле для мини-футбола.
3. Ворота 2 шт.
4. Свисток.
5. Тренажеры.