

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ыбская средняя общеобразовательная школа»  
«Ыбса шөр школа муниципальной велөдан сьомкуд учреждение»

Согласовано:  
Зам директора по ВР-  
\_\_\_\_\_ Логинова Д.Э.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Ыбская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Артеева Н.В.  
Приказ от « » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол»**

Срок реализации программы- 1 год  
Возраст детей- 7-10 лет  
Автор: Филиппов М.Г., педагог дополнительного образования

с.Ыб, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» 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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

## **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).

### **Отличительные особенности программы.**

Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

### **Формы, режим и продолжительность занятий**

Программа разработана для обучающихся 1-4 классов, количество часов за год – 34, с периодичностью 1 час в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Футбол» один год. Набор в кружок осуществляется на добровольной основе, по желанию детей.

#### ***Структура занятия:***

Инструктаж о технике безопасности на занятии. – 5 минут

Практическая часть – 35 минут

Подведение итогов занятия – 5 минут

#### ***Формы:***

- Индивидуальная. Применяются специально разработанные карточки
- Фронтальная. Управление учебно-познавательной деятельностью всего класса, работающего над единой задачей.
- Групповая. Организуется деятельность специально сформированных для выполнения определенных заданий временных групп учащихся.
- Поточная. Упражнения выполняют последовательно друг за другом все ученики.

### **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.

### **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 и технической подготовке**

Упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30м (сек)	6,9	5,4	5,1	5,0
6-минутный бег (м)	1000	1150	1300	1400
Прыжок в длину с/м (см)	115	125	130	140
Бег 30м с ведением мяча (сек)	9,2	9,0	8,5	7,5
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	72,0	68,5	65,0	60,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	30	35	40	47
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	4	5	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	18,0	15,0	14,5	12,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	3	5	7	10
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	15	22	25	30
Бросок мяча на дальность (м)	8	11	13	17

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В рамках реализации программы учащиеся участвуют в мероприятиях школы с целью отработки практических навыков и подведения итогов.

### Итоговая аттестация

#### **Формы подведения итогов реализации программы (оценка результатов)**

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей, которая предполагает зачет в форме контрольных испытаний по технической подготовке.

### **Итоговая аттестация**

№ п/п	Наименование технического приема	Высокий	Средний	Низкий
	Уровень			
1.	Удар внутренней стороной стопы в цель (количество попаданий из 10).	7 и более	5-6	4 и ниже
		<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
2.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника (количество удавшихся проходов из 5).	4 и более	2-3	1 и ниже
		<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
<b>Итого:</b>		6 баллов	4 баллов	2 балла

#### **Уровни освоения программы:**

Высокий уровень: 6 баллов

Средний уровень: 4 балла.

Низкий уровень: 2 балла и менее

### **Учебно-тематический план**

	Разделы:	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>1</b>	Основы теоретических знаний.	2	2	0
<b>2</b>	Общая тактическая и техническая подготовка.	21	0	21
<b>3</b>	Общая физическая подготовка и специально физическая подготовка.	6	0	6
<b>4</b>	Игровое занятие. Сдача контрольных нормативов.	4	0	4
<b>5</b>	Итоговая аттестационная работа.	1	0	1
	<b>Всего</b>	34	2	32

## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки мероприятий
1	Соревнования среди 1-4 классов по мини-футболу.	Декабрь.
	Первенство Сыктывдинского района по мини-футболу.	Январь.
2	Соревнования среди 1-4 классов по мини-футболу.	Май.
3.	Районные соревнования по футболу в рамках проекта «Кожаный мяч».	Май.

### Содержание рабочей программы

Материал даётся в четырех разделах: основы теоретических знаний; общая тактическая и техническая подготовка; общая физическая подготовка и специально физическая подготовка; игровое занятие и сдача контрольных нормативов.

**Раздел «Основы теоретических знаний»:** вводный инструктаж по технике безопасности при занятии мини-футболом. Знакомство с правилами игры в мини-футбол.

**Раздел «Общая тактическая и техническая подготовка»:** изучение техники передвижения в футболе, введение мяча. Технику выполнения ударов по мячу внутренней стороной стопы, носком. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и с активным сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо. Остановка мяча грудью. Удар боковой и центральной частью лба.

**Раздел «Общая физическая подготовка и специально физическая подготовка»:** Комплексы упражнений на развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, координации движений, точности. Специальные физические упражнения, направленные на точность и силу ударов. Развитие реакции приема мяча. Круговые комплексы физических упражнений.

**Раздел «Игровое занятие. Сдача контрольных нормативов»:** соревнования среди 1-4 классов по мини-футболу. Сдача контрольных нормативов: бег 30м (сек), 6-минутный

бег (м), прыжок в длину (см), бег 30м с ведением мяча (сек), бег 5х30м с ведением мяча (сек), удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м), удар по мячу ногой на точность (число попаданий), ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек), жонглирование мячом (кол-во раз), удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м), бросок мяча на дальность (м).

### **Методическое обеспечение программы**

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о технике безопасности на занятии по мини-футболу, основные правила мини-футбола. Цели и задачи обучения. Обсуждение формы одежды и обуви на занятиях, соблюдении гигиены спортсмена.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по технике передвижения в футболе. Технику введения мяча, технику ударов по мячу носком и внутренней стороной стопы. Отбор мяча толчком плечо в плечо. Остановка мяча грудью. Удар боковой и центральной частью лба.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по мини-футболу предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками при игре в футбол.

**Дидактические и демонстрационные материалы:** учебные приборы и оборудование: Проектор, ноутбук, футбольный мяч, фишки, скакалки, набивные мячи, утяжелители.

**Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия:** спортивный зал, учебный класс.

### **Список литературы**

- С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
- О. А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
- Г. П. Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
- В. А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
- Б. Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

### Календарно-тематический план занятий

№	Содержание материала	Практика (часы)	Теория (часы)	Всего
<b>Основы теоретических знаний.</b>				
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	0	1	1
2	Основные правила игры в футбол.	0	1	1
<b>Основы практических знаний.</b>				
3	Сдача контрольных нормативов.	1	0	
4	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	0	1
5	Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1
6	Двухсторонняя игра (Соревнование).	1	0	1
7	Удар носком.	1	0	1
8	Общая физическая подготовка.	1	0	1
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	0	1
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1
13	Специально физическая подготовка.	1	0	1
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	0	1
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	0	1
16	Обманные движения (финты).	1	0	1
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1
18	Общая физическая подготовка.	1	0	1



19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	0	1
20	Круговая тренировка.	1	0	1
21	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	0	1
22	Удар боковой и центральной частью лба.	1	0	1
23	Остановка катящегося мяча подошвой.	1	0	1
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1
25	Остановка мяча грудью.	1	0	1
26	Совершенствование техники ведения мяча.	1	0	1
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1	0	1
28	Специально физическая подготовка.	1	0	1
29	Тактические действия в нападении.	1	0	1
30	Общая физическая подготовка.	1	0	1
31	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	1	0	1
32	Сдача контрольных нормативов.	1	0	1
33	Двухсторонняя игра (Соревнование).	1	0	1
34	Итоговая аттестационная работа.	1	0	1