

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбурга

МОАУ "СОШ № 24"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Приказ №171
от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ "СОШ № 24"

_____ Дегтярёва М.В.

Приказ №171
от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Футбол»

для обучающихся 2-4 классов

Марышев Д.А.

Оренбург, 2024

1. Пояснительная записка.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Профиль: Футбол

Вид программы: Модифицированная.

Уровень: Базовый.

Отличительные особенности программы: Развитие у детей нравственных и волевых качеств: дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, отзывчивости, смелости в выполнении упражнений.

Актуальностью данного кружка является обучение школьников основными видами спорта, развитие физических качеств.

Целью занятий в кружке являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

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

Адресат программы: кружок рассчитан на возраст 7-11 лет.

Объем программы: на кружок по футболу отводится 2 часа в неделю, 50 часов.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: Игры, соревнования.

Ожидаемые результаты: *ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:*

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена

- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях

(соревнованиях)

- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы подведения итогов представлены в виде портфолио достижений обучающихся.

2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		все го	теор ия	практ ика	индивидуал ьные занятия и консультац ии		
1		Раздел 1 «Техника передвижений»					
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1		очная	Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1		очная	Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2		очная	Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижения»	2		2		очная	Контроль

	й»						
2		Раздел 2 «Техника владения мячом»					
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3		очная	Учёт
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	4		4		очная	Учёт
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	4	2	2		очная	Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2		очная	Учёт
2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	4	2	2		очная	Учёт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом	4		4		очная	Учёт

	ногой»						
2. 7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	3		3		очная	Учёт
2. 8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	4		4		очная	Контроль
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»							
3. 1	Тема: «Тактика игры»	4	2	2		очная	Учёт
3. 2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1		очная	Учёт
3. 3	Тема: «Групповые тактические действия»	2	1	1		очная	Учёт
3. 4	Тема: «Игра по правилам»	4		4		очная	Контроль
Итого часов		50					

1. Содержание программы.

1. **Бег.** Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.
2. **Прыжки.** Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на

двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета

3. **Остановки.** Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадом после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадом.
4. **Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.** Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед, поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров
5. **Техника и обучение технике владения мячом.** Удары, остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90*. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).
6. **Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.** Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера.
7. **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Имитация остановки катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. В парах Остановки и передачи мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.
8. **Остановка катящегося мяча подошвой.** В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока. Остановка и передача мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.
9. **Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.** Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.
10. **Выбивание мяча ударом ног.** Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке

11. **Ловля катящегося мяча вратарем.** Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.
12. **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест. Передача мяча друг другу после ведения.
13. **Тактика игры.** Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.
14. **Индивидуальные тактические действия.** Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.
15. **Групповые тактические действия.** Игра два против одного (2:1). Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке. Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.
16. **Игра по правилам.** Игра по правилам.

4. Календарный учебный график

№	Наименование раздела, тема урока	Кол иче ств о час ов	Дата	
			пла н	факт.
1. Техника передвижений				
1	1.1. Бег (2 часа) Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1		
2		1		
3	1.2. Прыжки (2 часа) Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1		
4		1		
5	1.3. Остановки (3 часа). Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1		
6		1		
7		1		

	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.			
8	1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа) Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1		
9		1		
	2.Техника владения мячом			
10	2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа) Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	1		
11		1		
12		1		
13		1		
14, 15	2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (4 часа) Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	2		
16,17		2		
18,19	2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (4 часа) Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	2		
20,21		2		
22	2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа) Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. Остановка и передача мяча.	1		
23		1		
24,25	2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (4 часа) Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.	2		
26,27		2		

	Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.			
28,29	2.6. Выбивание мяча ударом ногой (4 часа) Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. Вывивание мяча у партнера на ограниченной площадке	2		
30,31		2		
32-34	2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (3 час) Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.	3		
35,36	2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (4 часа) Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча друг другу после ведения.	2		
37,38		2		
	3.«Тактические действия в футболе»			
39,40	3.1. Тактика игры (4 часа) Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	2		
41,42		2		
43	3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа) Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1		
44		1		
45	3.3. Групповые тактические действия (2 часа) Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		
46		1		
47-48	3.4. Игра по правилам (4 часа) Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	2		
49-50		2		

5.Методическое обеспечение

1.Методическое сопровождение программы

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

2. Диагностические материалы

Тесты-упражнения

Игра

Контрольная работа

3. Дидактические материалы

Спортивный зал

Открытое футбольное поле

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Насос для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Ворота для отработки точности передач;

6. Список литературы

1. Список использованной литературы:

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред. Никитушкина В.Г. - М.: Квант-С, 1994.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998

1. Список литературы для педагогов:

Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г

Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

1. Список литературы для учащихся:

Учебник по физкультуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича

1. Список литературы для родителей:

«Разминка футболиста» В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000

1. Список интернет-ресурсов:

1. www.football.kulichki.net

2. www.soccer.ru