

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 п. Пелым**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 27 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №1  
\_\_\_\_\_/СмирноваТ.А./  
Приказ № 93 от 27 августа 2024г.

Вводится в действие с 01.09.2023г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»  
1-3 классы**

# Кружок «Футбол»

## Пояснительная записка

**Цель** программы – базовое изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

**Основными задачами** программы являются: укрепление 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). Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) в 1-9 классах

### По окончании обучения дети получают возможность научиться:

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 мини-футбола,
- 2) о физических качествах и правилах тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола,
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

### Система оценки достижения планируемых результатов.

Определяя **результаты** реализации дополнительных образовательных программ, необходимо различать среди них следующие:

- выделенные по времени фиксирования: конечные (итоговые), промежуточные, текущие;
- по факту преднамеренности: планируемые (запланированные, предусмотренные) и стихийно полученные (незапланированные, случайные, непреднамеренные);
- по отношению к целям (по соотношению с целями): “целесообразные” и “нецелесообразные (т.е. соответствующие поставленным целям и задачам и не соответствующие им полностью или частично);
- по качеству: позитивные (достижения) и негативные (неудачи, ошибки);
- по степени значимости: значимые (социально, личностно, профессионально) в высокой, средней, низкой степени и малозначимые (незначимые).

Оценка образовательной деятельности ребенка должна осуществляться по **учебным** (чаще всего предметным) **параметрам**. При этом о результатах образования детей судят, прежде всего, по итогам их участия в конкурсах, смотрах, олимпиадах; получению спортивных разрядов, награждению грамотами и другими знаками отличия. И это вполне понятно: такие результаты наиболее ощутимы и очевидны.

Но далеко не каждый ребёнок способен подняться до уровня грамот и призовых мест. Также фиксация преимущественно предметных результатов зачастую

искажает диапазон **истинных достижений ребенка**, поскольку вне поля зрения остаются его **личностные результаты**.

Конечно, формирование личностных качеств – процесс длительный, он носит отсроченный характер, их гораздо сложнее выявить и оценить. Тем не менее, выявлять результаты образовательной деятельности детей, причем во всей их полноте, необходимо каждому педагогу. Это обусловлено самой спецификой дополнительного образования детей.

Таким образом, поскольку образовательная деятельность в системе внеурочной деятельности предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся. О ее результатах необходимо судить по **двум группам показателей**:

- **предметным** (фиксирующим приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения, навыки);
- **личностным** (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном кружке).

Для ребенка большое значение имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагогу надо продумать систему работы с родителями. В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями, чтобы родители могли по итоговым работам видеть рост своего ребенка в течение года.

**Формы проведения аттестации** детей по программе могут быть самыми разнообразными: зачет, соревнование, турнир, конкурс, сдача нормативов.

Главные **требования при выборе формы** – она должна быть понятна детям; отражать реальный уровень их подготовки; не вызывать у них страха и чувства неуверенности, не формировать у ребенка позицию неудачника, не способного достичь определенного успеха.

### **Содержание рабочей программы**

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

В разделе «Основы 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» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

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

### **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. Занятия по технической, тактической, общеподготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

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 и технической подготовке

Упражнения	7-9 лет	10-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30м (сек)	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 400м (сек)					67,0	65,0
6-минутный бег (м)				1400	1500	
Прыжок в длину с/м (см)	140	160	170	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)					30,0	28,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)				45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	4	6	7	8	8	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)					10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	8	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50
Бросок мяча на дальность (м)					20	24

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

### Календарно-тематическое планирование «Футбол» для 1 кл

№	Содержание материала	Часы	Дата	
			план	факт
1	Т/Б на спортивных играх. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1		
2	Основные правила игры в футбол Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов	1		
3	Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1		
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1		
5	Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком.	1		
6	Остановка выпадом после бега приставным шагом	1		
7	Медленный бег и остановка выпадом.	1		
8	Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров.	1		
9	Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1		
10	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	1		
11	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	1		
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
13	Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или	1		

	нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров			
14	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	1		
15	Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	1		
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.	1		
17	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	1		
18	Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м.	1		
19	Остановка и передача мяча.	1		
20	Ведение мяча внешней и внутренней частью	1		
21	Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1		
22	Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.	1		
23	Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке	1		
24	Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч.	1		
25	Передача мяча в треугольнике со сменой мест.	1		
26	Передача мяча друг другу после ведения.	1		
27	Тактика игры. Восприятие и анализ соревновательной ситуации	1		
28	Двигательное решение тактической задачи	1		
29	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения.	1		
30	Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1		
31	Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		
32	Игра по правилам	1		
33	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1		
34	Контрольные испытания	2		
	<b>Итого</b>	34		

### Календарно-тематическое планирование 2-3 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1.	Т/Б на спортивных играх. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1	
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1	
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	
14	Отработка паса щечкой в парах.	1	
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1	
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1	
20	Отработка паса щечкой в парах.	1	
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1	
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1	
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1	
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	
26	Отработка паса щечкой в парах.	1	
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые	1	

	упражнения.		
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1	
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	
33	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1	
34	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1	
35	<b>ИТОГО</b>	34	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
2. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236590

Владелец Смирнова Татьяна Александровна

Действителен с 13.08.2024 по 13.08.2025