

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеморецкая средняя школа имени А.И. Кострикина»
Еланского муниципального района Волгоградской области

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 11 от 26.07.2024г.

Утверждено
МБОУ «Большеморецкая СШ
имени А.И. Кострикина»
приказ № 91 от 26.07.2024г.
И.В. Рябова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Футбол для 1-4 классов»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дорохина Наталья Александровна,
учитель физической культуры

село Большой Морец, 2024

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Программа «Футбол» для 1-4 классов имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими

действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время. Программа «футбола» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют осваивать футбольные навыки. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и выездные мероприятия. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники мини-футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Отличительные особенности программы данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы: Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 7-11 лет.

Уровень программы: базовый

Сроки реализации: 9 месяцев, объём – 68 часов.

Форма обучения: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в кружке проводится 1 раз в неделю по 2 ч (80мин).

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный

Занятия: групповые

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в футбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

личностные:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

метапредметные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий юных футболистов	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Правила игры в футбол (основные понятия)	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	1	1		Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	18		18	Педагогическое наблюдение
5.	Физическая подготовка	23		23	Педагогическое наблюдение
6.	Подвижные игры. Эстафеты	10		10	Педагогическое наблюдение
7.	Учебные игры. Соревнования	10		10	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	
9.	Итого	68	4	64	

Содержание программы.

1. История возникновения футбола.

Теория: Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Теория: Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Теория: Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Теория: Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Практика: Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

6. Физическая подготовка

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- Ø координационных способностей;
- Ø быстроты;
- Ø ловкости;
- Ø точности движений и передач мяча;
- Ø гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- Ø игровой выносливости;
- Ø точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

Практика: Ø пятнашки с мячом;

- Ø лабиринт (с мячом и без мяча);
- Ø змейка;
- Ø бег по ломаной кривой;
- Ø челночный бег;
- Ø эстафета с ведением двух мячей;
- Ø эстафета с ударами по воротам.

8. Соревнования.

Теория: -Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

- Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.
- Участие в районных и городских соревнованиях

9. Итоговое занятие.

Практика:- Знание правил игры в футбол.

Теория: -Сдача контрольных нормативов по ОФП.

игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Планируемые результаты

образовательные – формирование навыков

Личностные – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Начало обучения – 02 сентября 2024 года.

Окончание обучения – 31 мая 2025 года.

Продолжительность обучения - 34 недели.

Промежуточная аттестация – в течение учебного периода.

Итоговая аттестация – последнее занятие мая.

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Итого часов по программе	
	дни занятий	03.09	10.09	17.09	24.09	08.10	15.10	22.10	29.10	12.11	19.11	26.11	03.12	10.12	17.12	24.12	07.01	14.01	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	04.03	11.03	18.03	25.03	08.04	15.04	22.04	06.05	13.05	20.05	27.05			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
1 год	р	р	р	р	р	р	р	р	п	р	р	р	р	р	р	к	п	р	р	р	р	р	р	р	п	р	р	р	р	р	п	р	р	р	п		68	

Р- ведение занятий по расписанию

П-промежуточная аттестация

И- Аттестация по итогам освоения программы

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

футбольное поле 100x64

спортивный инвентарь и оборудование:

1. футбольные ворота- 2 шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-2шт.
4. гимнастические маты-3шт.
5. скакалки- 10 шт.
6. мячи футбольные – 10 шт.

Формами аттестации по программе является задание и тесты, педагогическое наблюдение.

Виды контроля: выходной. Текущий. Итоговый

Оценка образовательных результатов учащихся носит вариативный характер.

Промежуточная аттестация проходит в течение учебного периода.

Текущий контроль проходит в форме тестирование .

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов

Являются грамоты учащихся, принявших участие в различных соревнованиях.

Качество ЗУН учащихся оценивается по трем уровням:

Низкий – учащийся требует постоянного внимания со стороны педагога

Средний – учащийся в большей степени работает самостоятельно

Высокий – учащийся работает самостоятельно

Методические материалы

Дидактические принципы построения и реализации программы

Принцип сезонности: построение или корректировка содержание программы с учетом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;

Принцип систематичности и последовательности: от простого к сложному.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

-Словесный

-Наглядный

-Репродуктивный

При реализации программы используются следующие методы воспитания:

-упражнение

-мотивация

-стимулирование

Литература для педагога:

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2015 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбола» 2017 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2013 г.

4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2016.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2013.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2019 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2013.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2013.

Литература для обучающихся:

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся начальных классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2019. - 144 с.
2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2015. - 78 с.
3. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2022. - 28с.
4. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2018. - № 13, - С. 3-48.

Литература для родителей:

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся начальных классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2019. - 144 с.
2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2015. - 78 с.
3. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2022. - 28с.
4. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2018. - № 13, - С. 3-48.