

**НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании пед.совете
от 28.08.2019

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
АНО «Детская Академия»
_____ Е.С. Иванова
«__» августа 20__ г. № _____

**Рабочая программа
Дополнительного образования детей
«Футбол»**

для 1-4 классов

на период 2019-2023г.г.

Рабочую программу составил:
Сурков А.А.,
педагог доп. образования

2019 г

Пояснительная записка.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 7 – 10 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 112 часов в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

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

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи**:

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

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, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа 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.

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.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

		<p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p>
4	Остановка мяча	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча грудью</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы</p>
5	Ведение мяча и обводка	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов)</p>
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

8	Игра вратаря	<p>Ловля катящегося мяча</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке</p> <p>Отбивание мяча кулаком в прыжке</p> <p>Ловля мяча в падении (без фазы полёта)</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	<p>Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>
10	Тактика игры	<p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p>
11	Подвижные игры и эстафеты	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>
12	Физическая подготовка	<p>Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p>

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во часов	Формы занятий
Введение. История футбола	2	Лекция. Беседа.
Передвижения и остановки		
Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2-4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	5-7	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по мячу		
Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	8-10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	11-13	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	14-16	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	17-19	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	20-22	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Удары по летящему мячу серединой подъема	23-25	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по летящему мячу серединой лба	26-28	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по летящему мячу боковой частью лба	29-31	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	32-34	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	35-37	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Остановка мяча		
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	38-40	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	41-43	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Остановка мяча грудью	44-46	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	47-49	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Ведение мяча и обводка		
Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	50-52	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	53-55	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических

		действий. Учебная игра.
Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	56-58	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Обводка с помощью обманных движений (финтов)	59-61	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Отбор мяча		
Выбивание мяча ударом ногой	62-63	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Отбор мяча перехватом	64-65	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Отбор мяча толчком плеча в плечо	66-67	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Отбор мяча в подкате	68-69	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Вбрасывание мяча		
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	70-71	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Игра вратаря		
Ловля катящегося мяча	72-73	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Ловля мяча, летящего навстречу	74-75	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Ловля мяча сверху в прыжке	76-77	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Отбивание мяча кулаком в прыжке	78-79	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	80-81	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом		
Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	82-83	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Тактика игры		
Тактика свободного нападения	84-86	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Позиционные нападения без изменения позиций	87-89	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Позиционные нападения с изменением позиций	90-92	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	93-95	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	96-98	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Двусторонняя учебная игра	99-101	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Подвижные игры и эстафеты		
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	102-104	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Игры, развивающие физические способности	105- 107	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Физическая подготовка		
Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	108- 109	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Соревнования	110- 112	Закрепления результатов

Материально-техническое и информационное обеспечение

Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи