

# **Рабочая программа**

к дополнительной общеобразовательной программе  
физкультурно-спортивной направленности

## **ФУТБОЛ**

*1- 4 классы*

*Срок реализации – 4 года*

Составитель:

Нигматуллин Ханнан Тагирович,  
педагог дополнительного образования

с.Лайтамак  
2024/2025

## 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 мальчиков 7-11 лет.

**Объем программы:** на кружок по футболу отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели, 34 часа.

**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 физической подготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и 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:** выполнение нормативов по ОФП на время, результат

### 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 ногой.** 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.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

*Предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре-деление 2.Смысло-образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

		9. Действия постановки и решения проблемы	
--	--	---	--

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

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**2.2** В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Учебно-тематический план.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий		Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации			
1		Раздел 1 «Техника передвижений»						
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1			Учёт	
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1			Учёт	
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2			Учёт	
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2			Контроль	
2		Раздел 2 «Техника владения мячом»						
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3			Учёт	
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	2		2			Учёт	
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1			Учёт	
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2			Учёт	

2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1			Учёт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2			Учёт
2.7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	1		1			Учёт
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	2		2			Контроль
Раздел 3 «Тактические действия в футболе»							
3.1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1			Учёт
3.2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.4	Тема: «Игра по правилам»	2		2			Контроль
<b>Итого часов</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>			

## Календарный учебный график

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
<b>1. Техника передвижений</b>				
1	<b>1.1. Бег (2 часа)</b> Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1	02.09	02.09
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1	09.09	09.09
3	<b>1.2. Прыжки (2 часа)</b> Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1	16.09	16.09
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1	23.09	23.09
5	<b>1.3. Остановки (3 часа).</b>	1	30.09	30.09
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1	07.10	07.10
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	1	14.10	14.10
8	<b>1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа)</b>	1	21.10	21.10
9	Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1	11.11	11.11
<b>2. Техника владения мячом</b>				
10	<b>2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа)</b>	1	18.11	18.11
11	Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	1	25.11	
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	02.12	

13	<p>внутренней стороной стопы.</p> <p>Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров</p> <p>Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.</p>	1	09.12	
14	<b>2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа)</b>	1	16.12	
15	<p>Имитация удара по неподвижному мячу.</p> <p>Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.</p>	1	23.12	
16	<b>2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа)</b>	1	28.12	
17	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.</p> <p>Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.</p>	1		
18	<b>2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа)</b>	1		
19	<p>Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м.</p> <p>Остановка и передача мяча.</p>	1		
20	<b>2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа)</b>	1		
21	<p>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.</p>	1		
22	<b>2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа)</b>	1		
23	<p>Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.</p> <p>Вывивание мяча у партнера на ограниченной площадке</p>	1		
24	<b>2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час)</b>	1		
	<p>Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч.</p>			

	Ловля мяча вратарем в воротах.			
25	<b>2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа)</b>	1		
26	Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча друг другу после ведения.	1		
	<b>3.«Тактические действия в футболе»</b>			
27	<b>3.1. Тактика игры (2 часа)</b>	1		
28	Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1		
29	<b>3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа)</b>	1		
30	Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1		
31	<b>3.3. Групповые тактические действия (2 часа)</b>	1		
32	Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1		
33	<b>3.4. Игра по правилам (2 часа)</b>	1		
34	Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1		

## **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;

## **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](http://www.football.kulichki.net)
2. [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)

