

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вохтомская основная общеобразовательная школа»
Парфеньевского муниципального округа Костромской области

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
МКОУ Вохтомская ООШ
протокол № 14 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Вохтомская ООШ
И.А. Батракова
Приказ №111 от 30 августа 2024 г.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Футбол»
для 1-4 классов на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Государственная программа по физической культуре для школ основного общего образования предлагает использование разнообразных форм организации учебных и внеучебных занятий. Многолетний практический опыт педагогов подтверждает возможность использования футбола как эффективного средства физического воспитания школьников при различных формах организации занятий.

Три основные формы использования футбола в системе физического воспитания школьников.

Использование спортивной игры «Футбол» как одного из средств развития силы, скоростно-силовой выносливости, ловкости, координации, гибкости, морально – волевых качеств на уроках физической культуры.

Учебное спортивное отделение, секция (кружок) по футболу.

Наряду с другими видами спорта для развития и совершенствования физических качеств используется футбол. Ученики знакомятся с историей развития игры, основными положениями официальных правил, изучают технические приемы футбола, индивидуальные и коллективные действия, выступают в внутригрупповых соревнованиях не только в качестве участников, но и в качестве судей.

Данное учебное отделение должно формироваться не только по желанию, но также из числа учеников, имеющих определенный уровень развития физических качеств. Формирование таких групп желательно при проведении занятий на многочисленных потоках, при наличии достаточной материально – технической базы.

Основной целью всего периода обучения – это освоение данного вида спорта, регулярное участие в спортивных соревнованиях, приобретение судейских и инструкторско-методических знаний и навыков.

В спортивной секции по футболу предусматривается более углубленное освоение тактических приемов игры. Индивидуального совершенствования, достижение наивысших спортивных результатов.

Целями включения данного вида спорта в учебный процесс являются популяризация и дальнейшее развитие футбола как национального вида спорта, а также укрепление здоровья, двигательной активности, пропаганда и формирование здорового образа жизни.

Большим преимуществом футбола по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении внеклассной работы здесь не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря.

Игровая деятельность в футболе таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знания, умений и навыков игры неразрывно связано с **задачей** развития умственных и физических способностей учащихся.

Занятия способствуют развитию у учащихся основных физических качеств: Быстрота – она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития моральных качеств.

Сила – для ее развития применяют упражнения с набивными мячами, а так же приседания с отягощением.

На занятиях футболом с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника.

Футбол, подвижные игры с ее элементами, упражнения на освоение игровой техники являются прекрасными средствами подготовки к ловле и передаче мяча в ручном мяче (гандбол). Упражнения, используемые при обучении футболом, позволяют выполнять большое количество бросков, ловле и подбора мяча с площадки, развивая координационные способности чувства мяча.

Основным показателем секции по футболу являются соревнования, в которых отражается вся динамика тренированности учащихся, уровень подготовленности на данном этапе.

Планирование подготовки игроков в футболе основано на общих принципиальных положениях, отражающих закономерности тренировки: направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса.

Направленность к максимуму достижений связана со стремлением спортсмена к постоянному совершенствованию, причем этот максимум, во-первых, обусловлен преимущественно индивидуальной одаренностью спортсмена, во-вторых, предопределен методикой спортивной тренировки. На современном этапе развития спорта вообще, и в женском футболе в частности, достичь предельного результата возможно только при жесткой специализации и максимальной индивидуализации всего процесса тренировки. Важно, чтобы на разных этапах многолетней тренировки игроки соответствующую подготовленность, что позволит им планомерно достичь уровня необходимого мастерства на этапе спортивного совершенствования и сбалансированность в подготовке юных и взрослых спортсменов.

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.

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.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке юных футболистов

№ п/п	Упражнения	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1. ОФП	Бег 10 м (с)	2,0	2,2	2,4
	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,7
	Бег 50 м (с)	7,6	7,9	8,2
	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220
	Тройной прыжок с места (см)	600	570	550
2.СФП	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,0	5,2	5,4
	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	25	18	15

Календарно – тематический план по футболу

№ п/п	Название темы
1	Техника безопасности на занятиях футболом. История развития этой игры.
2	Прием контрольных нормативов: бег на 100 метров. Спортигры.
3	Упражнения на совершенствование координационных способностей. Техника передвижения. Рывок по дистанции.
4	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. Удары и остановки мяча внутренней частью подъема.
5	Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча. Удары по катящемуся мячу в движении.
6	Жонглирование ногами и головой. Прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой. Игры с элементами сопротивления. Упражнения для вратаря.
7	Комплекс физических упражнений. Гандбол по упрощенным правилам. Удары по мячу внутренней стороной подъема.
8	Жонглирование мячом ногами и головой. Ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля.
9	Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч.
10	Встречная эстафета с обводкой препятствий. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Гандбол по упрощенным правилам

11	Ведение мяча по кругу. Комплекс физических упражнений. Жонглирование мячом правой ногой, затем левой.
12	Удары правой, левой ногой по мячу после отскока. Игра на малые ворота
13	Удары внешней частью подъема. Ведение мяча, обводка стоек. Двухсторонняя игра в футбол.
14	Удары по мячу внутренней стороной подъема. Встречная эстафета с обводкой препятствий. Игра 6*6 по упрощенным правилам.
15	Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте. Ведение мяча по кругу с изменением скорости. Удары внешней частью подъема с преодолением препятствий.
16	Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Игра в мини-футбол.
17	Удары по катящемуся мячу. Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15м. Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-20 мин.
18	Остановка мяча. Жонглирование мячом ногами и головой. Игра в мини-футбол
19	Прием контрольных нормативов.
20	Комплекс физических упражнений.
21	Эстафета с двумя мячами. Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-20 мин.
22	Жонглирование мячом ногами, в движении.
23	Ведение мяча в парах в различных направлениях.
24	Удар средней частью подъема. Тренировочная игра-20 мин.
25	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1.
26	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол
27	Упражнения для вратарей. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1.
28	Упражнения для защитников. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1.
29	Игра в футбол.
30	Игра в футбол.
31	Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Двухсторонняя игра в футбол.
32	Комплекс физических упражнений. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте.
33	Удары по мячу внутренней стороной подъема. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1.
34	Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч.
35	Жонглирование ногами и головой. Прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой. Игры с элементами сопротивления.
36	Игра в мини-футбол.
37	Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).
38	Техника передач мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Игра в мини-футбол.
39	Технические действия игроков при выполнении штрафного удара. Игра

	вратаря. Игра в мини-футбол.
40	Штрафной удар по мячу в ворота. Двухсторонняя игра.
41	Выполнение углового удара, тактические действия после удара в нападении и защите. Удары по воротам. Игра вратаря. Ввод мяча в игру. Игра в мини-футбол
42	Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. Игра в стенку. Игра вратаря. Игра в мини-футбол
43	Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. Игра в стенку. Игра вратаря. Игра в мини-футбол
44	Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в мини-футбол
45	Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.
46	Технико-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол.
47	Технико-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол.
48	Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.
49	Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.
50	Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция).
51	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты
52	Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.
53	Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
54	Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
55	Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.
56	Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция).
57	Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция).
58	Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий

59	Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий
60	Техническая подготовка. Игра в мини-футбол
61	Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом
62	Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом
63	Техника защитных действий.
64	Отбор мяча толчком плечо в плечо.
65	Финт остановкой. Комбинации из освоенных элементов.
66	Игра в мини-футбол
67	Игра в мини-футбол
68	Игра в мини-футбол

Список литературы

1. Волков В.М., Швыкова И.А. - Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Волков В.М., Швыкова И.А. - М.: «Тера - Спорт», 2002.
2. Волков В.М., Филин В.П. - Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2001. - 44 с.
3. Гриндлер К. - Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2007. - 167 с.
4. Качани Л., Горский Л. - Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 2012. – 77 с.
5. Коротков И.М. - Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001. - 132 с.
6. Рогальский Н., Дегель Э. - Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2010. - 80 с.
7. Филин В.П., Фомин Р.А. - Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2012. - 57 с.