

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОУ ВПО Кыргызско-Российский Славянский университет
имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА

на заседании Педсовета СОШ КРСУ

Протокол № 1 от 28.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор [Signature] Боровкова Е.А.

«28» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФУТБОЛ»

начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Бишкек – 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «ФУТБОЛ» (272 часа)

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение в группе дополнительного образования «Мини – футбол».

- Закон «Об образовании в КР»;
- Учебный план СОШ КРСУ
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН
- Программа спортивной подготовки для школы «Мини-футбол»

Актуальность

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 успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером 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 занимающихся к данному виду спорта.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – научить обучающихся спортивной игре мини-футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления 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 мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов во всех классах с 1-го по 4-ый и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 10 лет. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы – 4 года.

В каждом полугодии предусмотрены 2 открытых занятия, с тематикой соответствующей тематическому планированию.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 20 человек. Режим занятий: 2 раза в неделю, - 2 академических часа. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Мини – футбол» - начальный.

Форма получения знаний – очная.

Вид занятий – групповой.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Методы и формы обучения

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно - тренировочные занятия, соревнования. 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. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-

тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу 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.

Содержание рабочей программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, 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.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний

Физическая культура и спорт. Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта.

Рост спортивных достижений спортсменов. Значение выступлений спортсменов Кыргызстана за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта .

Развитие футбола в Кыргызстане Федерация футбола Кыргызстана. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок республики среди команд мастеров. Международные соревнования с участием республиканских команд. Лучшие команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).

Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в

«перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ УУД

Занимающиеся данной учебной группы (возраст 7-10 лет) должны владеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам. Кроме того, обучающиеся:
- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся

играть в мини-футбол.

- узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы

Общая физическая подготовка

Прыжки в длину с места, см	160
Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка	

Техника передвижения футболиста	+
Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
Остановка мяча	+
Общая физическая подготовка	
Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка	
Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка	
Жонглирование мячом, раз	8
Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
Остановки мяча ногой (подошвой)	+

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1 класс)

№	Тематика занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	2
2	Обучение передаче мяча.	4
3	Обучение остановке мяча.	2
4	Совершенствование навыков остановки мяча.	4
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	6

6	Обучение остановки мяча бедром.	3
7	Обучение удару мяча слета.	2
8	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	4
9	Совершенствование исполнения технических элементов	12
10	Обучение отбору мяча у соперника.	3
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	4
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	6
13	Подвижные игры и эстафеты	6
14	Совершенствование ударов по воротам.	6
15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4
	ИТОГО:	68 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(2 класс)

№	Тематика занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	2
2	Обучение передаче мяча.	3
3	Обучение остановке мяча.	2
4	Совершенствование навыков остановки мяча.	5
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	6
6	Обучение остановки мяча бедром.	3
7	Обучение удару мяча слета.	2
8	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	4
9	Совершенствование исполнения технических элементов	12
10	Обучение отбору мяча у соперника.	3

11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	4
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	6
13	Подвижные игры и эстафеты	6
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.	6
15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4
ИТОГО:		68 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(3 класс)

	Тематика занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1
3	Обучение передаче мяча.	1
4	Обучение остановке мяча.	2
5	Обучение передаче мяча.	2
6	Обучение удару пол мячу слета.	2
7	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2
8	Обучение остановке мяча после отскока.	2
9	Обучение удару по мячу головой.	2
10	Совершенствование навыков удара головой.	3
11	Обучение отбору мяча у соперника.	4

12	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6
13	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4
14	Совершенствование исполнения технических элементов.	6
15	Совершенствование ударов по воротам.	6
16	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4
17	Удары по катящемуся мячу.	4
18	Обманные движения (финты).	4
	ИТОГО:	68ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(4 класс)

№	Тематика занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1
3	Обучение передаче мяча.	1
4	Обучение остановке мяча.	2
5	Обучение передаче мяча.	2
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	2
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	3
8	Обучение остановки мяча бедром.	2
9	Обучение ударам по мячу.	4
10	Обучение удару по мячу слета.	2
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2
12	Обучение остановке мяча после отскока.	2
13	Обучение удару по мячу головой.	2
14	Совершенствование навыков удара головой.	3

15	Обучение отбору мяча у соперника.	4
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	6
19	Совершенствование ударов по воротам.	6
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4
21	Удары по катящемуся мячу.	4
22	Обманные движения (финты).	4
	ИТОГО:	68ч.