

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 28

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МАОУ СОШ № 28

Протокол №1
от "29.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
Стариковой М. Ю.

Приказ №01-02/91
от "29.08.2024"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО КУРСУ «ФУТБОЛ»
для детей 7 -11 лет,
срок реализации – 1 год**

Екатеринбург, 2024

Планируемые результаты освоения курса «Футбол»

Личностными результатами изучения программы являются:

- 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 изучения программы являются:

- 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.
- 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.
- 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).

Предметные результаты:

- владеть основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;
- владеть основными фактами из истории развития футбола в России;
- выполнять нормативы по ОФП.

Оздоровительные результаты программы:

- 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

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 установки

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. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

4. Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

5. 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). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

6. Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой.

7. Выбрасывание мяча.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

8. Игра вратаря

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

10. Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

11. Подвижные игры и эстафеты.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

12. Физическая подготовка

Развитие скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	История футбола	4
2	Передвижения и установки	7
3	Удары по мячу	13
4	Остановка мяча	4
5	Ведение мяча и обводка	8
6	Отбор мяча	1
7	Выбрасывание мяча	3
8	Игра вратаря	5
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	6
10	Тактика игры	10

11	Подвижные игры и эстафеты	3
12	Физическая подготовка	3
	Итого	68

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов
История футбола – 4 часа		
1.	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России	1
2.	Гигиенические занятия и навыки	1
3.	Закаливание	1
4.	Режим и питание спортсмена	1
Передвижения и установки – 7 часов		
5.	Передвижение боком и спиной вперёд	1
6.	Ускорение из различных исходных положений	1
7.	Остановки из различных исходных положений	1
8.	Повороты из различных исходных положений	1
9.	Старты из различных исходных положений	1
10.	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1
11.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
Удары по мячу – 13 часов		
12.	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1
13.	Удары по неподвижному мячу средней частью подъема	1
14.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
15.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1
16.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1
17.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1
18.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
19.	Удары по летящему мячу серединой подъема	1
20.	Удары по летящему мячу серединой лба	1
21.	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1
22.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1
23.	Угловой удар	1
24.	Подача мяча в штрафную площадь.	1
Остановка мяча – 4 часа		
25.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
26.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1
27.	Остановка мяча грудью	1
28.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
Ведение мяча и обводка – 8 часов		
29.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы	1
30.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	1
31.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления	1

32.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
33.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (с сопротивлением защитника)	1
34.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
35.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
36.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
Отбор мяча – 1 час		
37.	Выбивание мяча ударом ногой	1
Выбрасывание мяча – 3 часа		
38.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места	1
39.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом	1
40.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
Игра вратаря – 5 часов		
41.	Ловля катящегося мяча	1
42.	Ловля мяча, летящего навстречу	1
43.	Ловля мяча сверху в прыжке	1
44.	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
45.	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом – 6 часов		
46.	Ведение мяча	1
47.	Удар (передача мяча) мяча	1
48.	Приём мяча	1
49.	Остановка мяча	1
50.	Удар по воротам	1
51.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
Тактика игры – 10 часов		
52.	Тактика свободного нападения	1
53.	Позиционные нападения без изменения позиций	1
54.	Позиционные нападения с изменением позиций	1
55.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
56.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
57.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
58.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
59.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
60.	Командные тактические действия в нападении и защите	1
61.	Двусторонняя учебная игра	1
Подвижные игры и эстафеты – 3 часа		
62.	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
63.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
64.	Игры, развивающие физические способности	1
Физическая подготовка – 3 часа		
65.	Развитие скоростных способностей, выносливости, гибкости	1
66.	Развитие силовых способностей, выносливости, гибкости	1

67.	Развитие координационных способностей, выносливости, гибкости	1
68.	Командная игра (итоговая)	1

Формы и методы работы

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Методы работы:

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.

Форма обучения – очная.

Формы контроля

Определение результативности обучения

Текущий контроль уровня усвоения ДООП осуществляется:

1. по результатам сдачи нормативов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь и май);
2. по результатам участия учащимися в спортивных соревнованиях различного уровня.

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные, фронтальные, поточные формы контроля освоения программы. Аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» физкультурно – спортивной направленности не предусмотрена. После освоения ДООП документ не выдается.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002269

Владелец Старикова Марта Юрьевна

Действителен с 08.08.2024 по 08.08.2025