

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования г. Белгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора	УТВЕРЖДЕНО Директор
Разумова О.С. Протокол №1 от «28» августа 2025 г.	Шиянова И. В.. от «28» августа 2025 г.	Стебловская Л.С. Приказ № 359 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Футбол»
для обучающихся 2-4 классов

2025 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Футболу» модифицирована основе дополнительной образовательной общеразвивающей программы по дополнительному образованию, примерной программы с учетом спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «ФУТБОЛ», утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2018 г.

Тематическое планирование составлено с учетом реализации рабочей программы воспитания учреждения. При организации образовательной деятельности на уроках решаются следующие задачи воспитания:

Создание условий для реализации воспитательного потенциала и возможностей школьного урока, для использования интерактивных форм занятий с обучающимися на уроках.

Совершенствование форм, методов воспитания обучающихся через реализацию полидеятельного принципа формирования гармонично развитой личности.

Создание комфортных условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как условия развития ребенка и успешного освоения образовательных программ всеми обучающимися, в том числе с ОВЗ.

Совершенствование системы выявления, поддержки и сопровождения талантливых детей, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся, включение их вариативные формы работы в полидеятельном пространстве Учреждения, функционирующим при поддержке социальных партнеров.

Создание условий социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности обучающихся и обеспечивающей комфортные психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся на уроках реализуются целевые приоритеты воспитания. В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для:

- усвоения младшими школьниками социально значимых знаний - знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут;

- самоутверждения их в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения школьника;

- развития умений и навыков социально значимых отношений школьников младших классов и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел в дальнейшем.

К наиболее важным результатам освоения основной образовательной программы для каждого уровня, относятся следующие:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Физкультурно-спортивная деятельность в системе дополнительного образования выступает как ведущий способ физического воспитания и развития детей посредством физической культуры и спорта.

Во время занятий футболом формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, воспитывается привычка заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Рабочая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно-спортивная деятельность в системе дополнительного образования выступает как ведущий способ физического воспитания и развития детей посредством физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью, новизной и актуальностью данной образовательной программы является формирование у школьников культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом. Физкультурно-спортивная деятельность в системе дополнительного образования выступает как ведущий способ физического воспитания и развития детей посредством физической культуры и спорта. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты; знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований; умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях; спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в соревнованиях.

Целями изучения «Футбола» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол». : всестороннее физическое развитие и совершенствование необходимых двигательных и морально-волевых качеств в формировании здорового образа жизни школьника.

Задачами изучения «Футбол» являются: всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности; формирование общих представлений о виде спорта «футбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола; ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе; ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и

укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся; обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу; воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола; популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

В реализации рабочей программы «Футбол» участвуют обучающиеся уровня основного общего образования (8-10 лет.).

Сроки реализации программы

Программа «Футбол» рассчитана на 2 год обучения в соответствии с календарным учебным графиком (34 недели с учетом каникулярного времени).

Возможна корректировка учебного материала в соответствии с календарным учебным графиком, расписанием занятий, праздничными датами календаря. Корректировка учебного материала отражается в календарно - тематическом плане на текущий учебный год.

В календарно - тематическом плане предусмотрены контрольные замеры спортивных достижений, результаты соревнований по достижению планируемых результатов. Кроме организованных занятий, обучающимся рекомендовано самостоятельно, ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Формы и режим занятий

Программа предусматривает проведение занятий как на базе одного отдельного взятого класса, так и в смешенных группах, состоящих из учащихся нескольких классов. Основной формой работы является групповое занятие в расчете 1 занятие - 1 час. Кроме организованных занятий, обучающимся рекомендовано самостоятельно, ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Изучение теоретического материала осуществляется в процессе занятия. В ходе практических занятий учащиеся группы получают навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Освоение учащимися программы «Футбол» направлено на достижения комплекса результатов в соответствии с программными требованиями. В процессе изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация

учащихся, формирование коммуникативных способностей, формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, городских соревнованиях.

К концу года обучения воспитанники должны:

Знать:

- Об истории и особенностях зарождения и развития футбола;
- О способах и особенностях движений и передвижений;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- О причинах травматизма на занятиях;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Правила соревнований по футболу;
- Технику безопасности на занятиях по футболу;

Уметь:

- Приемы страховки и само страховки.
- Правильность выполнения технического исполнения элементов.
- Правильность выполнения тактических действий в игре.
 - Выполнять приемы и элементы техники защиты.
 - Выполнять приемы и элементы техники нападения.
- Выполнение контрольных нормативов:

Содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

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

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 5 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. Гандбол.

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 с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч, 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 спортивных игр.

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.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. Изучение правил игры «Футбол».	4
2.	Краткий обзор развития «Футбола» в России.	2
3.	Гигиена, врачебный контроль	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка	6
5.	Техника и тактика игры	18
6.	Контрольные испытания	2
ИТОГО		34