

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ШКОЛА № 3» города Алушта**

«Рассмотрено»

на заседании МО физической культуры МОУ
«Школа № 3» города Алушты
Протокол № 1 от
« 23 » августа 20 19 г.

«Согласовано»

Зам. директора МОУ «Школа № 3»
города Алушты
Будченко А.П.
« 23 » август 20 19 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Школа № 3» города Алушты
Лямин Ю.А.
Приказ № 180 от
« 26 » август 20 19 г.

**Программа дополнительного образования
«Кожаный мяч»
(спортивно-оздоровительное направление)
для учащихся 1-6 классов**

Составитель:
Скрылов Виктор Леонидович

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения программы	5
Содержание программы	7
Календарно-тематическое планирование	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Кожаный мяч» школьного спортивного клуба «Мустанг». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Программа разработана *на основе*:

- Примерных программ внеурочной деятельности начального и основного образования / В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др. —М. :Просвещение, 2010г;
- Программы «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.:Просвещение, 2011.
- Нормативно-правовой и документальной базой программы учащихся являются:
- Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников».
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

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 сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 7 – 10 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих умений:

- 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.
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).
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ

История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Передвижения и остановки. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

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.

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.

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).

Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой.

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

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).

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Календарно – тематическое планирование

№	Содержание материала	план	факт
1	Т/Б на спортивных играх.	3.09	
2	Обучение техники передвижения Игрока с мячом (ведение мяча внутренней стороной стопы)	5.09	
3	Обучение технике передачи ,приема мяча внутренней стороной стопы	7.09	
4	Закрепление техники передачи, приема мяча внутренней стороной стопы	10.09	
5	Обучение технике ведения мяча внутренней стороной стопы, частью подъема стопы и внешней стороной стопы.	12.09	
6	Обучение технике ведения мяча внутренней стороной стопы, правой и левой ногой. Внешней и подъемом стопы	14.09	
7	Закрепление техники ведения мяча правой и левой ногой	17.09	
8	Обучение технике удара ногой по мячу внешней стороной стопы ,внутренней стороной стопы ,левой и правой ногой	19.09	
9	Обучение технике удара ногой по мячу средней частью подъема стопы, правой и левой ногой	21.09	
10	Закрепление техники ударов ногой по мячу правой и левой ногой с подъема , внешней и внутренней стороной стопы	24.09	
11	Обучение технике удара по мячу носком голеностопа	26.09	
12	Обучение технике удара по мячу серединой лба	28.09	
13	Обучение технике вбрасывания мяча из за боковой линии	01.10	
14	Закрепление техники вбрасывания мяча из за боковой линии	03.10	
15	Обучение технике ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью	05.10	
16	Обучение и совершенствование техники ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью	08.10	
17	Закрепление обучения и совершенствование техники ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью	10.10	
18	Обучение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	12.10	
19	Обучение и совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	15.10	

20	Закрепление обучения ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника	17.10	
21	Обучение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом 2:1,2:2	19.10	
22	Обучение группового взаимодействия при численном преимуществе 2:1,3:1 Игра в стенку «забегание»	22.10	
23	Обучение технике удара по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой	24.10	
24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Игра 2:1,2:2,3:1.3:2	26.10	
25	Обучение и совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы правой и левой ногой	29.10	
26	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Игра 2:1,2:2,3:1.3:2	07.11	
27	Обучение техники удара по мячу средней частью подъема стопы	09.11	
28	Обучение и совершенствование техники удара по мячу средней частью подъема стопы	12.11	
29	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Игра 2:1,2:2,3:1.3:2	14.11	
30	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Игра 2:1,2:2,3:1.3:2	16.11	
31	Обучение ведения мяча с активным сопротивлением защитника 1:1	19.11	
32	Обманные движения финты без сопротивления на месте	21.11	
33	Обучение технике обманных движений(финты) на месте способом переступ.правой,левой ногой	23.11	
34	Обучение и совершенствование обманных движений (финты) на месте при движении с мячом без сопротивления	26.11	
35	Комбинации из освоенных элементов техники «игра в стенку» «забегание» при пассивном сопротивлении	28.11	
36	Закрепление обманных движений (финты) на месте при движении с мячом без сопротивления	30.11	
37	Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы	03.12	
38	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом 2:1,3:2	05.12	

39	Обучение и совершенствование техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы	07.12	
40	Обучение техники обманных движений «восьмерка» без сопротивления	10.12	
41	Обучение технике «резанные удары»	12.12	
42	Обучение и совершенствование технике «резанные удары» внутренней и внешней стороной стопы	14.12	
43	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом с численным преимуществом с пассивным сопротивлением	17.12	
44	Обучение технике остановки опускающегося мяча внешней стороной стопы	19.12	
45	Обучение и совершенствование технике «резанные удары» внутренней и внутренней стороной стопы	21.12	
46	Обучение и совершенствование техники обманных движений способом переступ «восьмерка» с пассивным сопротивлением	24.12	
47	Обучение и совершенствование технике обманных движений способом переступ «восьмерка» с пассивным сопротивлением	26.12	
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом с численным преимуществом с активным сопротивлением	09.01	
49	Обучение и совершенствование технике удара по мячу серединой лба	11.01	
50	Обучение и совершенствование технике обманных движений способом переступ «восьмерка» с активным сопротивлением	14.01	
51	Обучение технике удара по мячу средней частью подъема стопы	16.01	
52	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу средней частью подъема правой и левой ногой.	18.01	
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом с численным преимуществом 4:2,5:3 с пассивным сопротивлением	21.01	
54	Обучение технике удара по мячу боковой частью лба на месте	23.01	
55	Закрепление и совершенствование ударов по мячу средней частью подъема правой и левой ногой	25.01	
56	Обучение техники приема мяча в шаге	28.01	

57	Обучение и совершенствование технике обманных движений	30.01	
58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом с численным преимуществом с активным сопротивлением	01.02	
59	Обучение и совершенствование технике удара по мячу боковой частью лба в движении	04.02	
60	Обучение и совершенствование технике резанного удара по мячу внешней и внутренней стороной подъема по движущемуся мячу	06.02	
61	Обучение приема мяча в шаге полубоком «дальней» ногой	08.02	
62	Обучение и совершенствование технике обманных движений с пассивным сопротивлением	11.02	
63	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	13.02	
64	Обучение технике остановки летящего мяча	15.02	
65	Обучение и совершенствование резанного удара по мячу внешней и внутренней стороной стопы	18.02	
66	Обучение и совершенствование обманных движений «ревелино» с пассивным сопротивлением	20.02	
67	Обучение технике остановки мяча грудью на месте	22.02	
68	Обучение и совершенствование приема мяча в шаге внутренней стороной стопы	25.02	
69	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом при активном и пассивном сопротивлении	27.02	
70	Обучение технике остановки и контроля летящего мяча на месте и в движении	29.02	
71	Обучение и совершенствование удара по катящемуся мячу серединой подъема стопы .	03.03	
72	Обучение обманных движений. Уход в сторону на замахе.	05.03	
73	Обучение технике остановки мяча грудью на месте.	07.03	
74	Обучение и совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом при пассивном сопротивлении	10.03	
75	Обучение и совершенствование техники остановки мяча на месте и в движении	12.03	
76	Обучение и совершенствование удара по катящемуся мячу серединой подъема стопы	14.03	
77	Обучение и совершенствование обманных движений . Уход в сторону влево на замахе с пассивным сопротивлением	17.03	
78	Обучение технике игры в защите .Отбор мяча толчком в плечо при пассивном сопротивлении	24.03	

79	Техника отбора мяча способом «подкат»	26.03	
80	Обучение и совершенствование техники остановки мяча грудью на месте .Прием мяча грудью в движении	28.03	
81	Обучение и совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом при пассивном и активном сопротивлении	31.03	
82	Обучение и совершенствование техники остановки летящего мяча на месте	02.04	
83	Обучение и совершенствование удара по катящемуся мячу серединой подъема стопы в движении	04.04	
84	Обучение и совершенствование обманных движений .Уход в сторону влево на замахе с активным сопротивлением	07.04	
85	Обучение и совершенствование технике отбора мяча в подкате	09.04	
86	Обучение и совершенствование игры в защите.Отбор мяча толчком в плечо при пассивном и активном сопротивлении.	11.04	
87	Закрепление обучения техники остановки мяча грудью на месте.	14.04	
88	Обучение и совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом 5:3,6:4	16.04	
89	Закрепление обучения техники остановки летящего мяча на месте.Прием летящего мяча в движении	18.04	
90	Обучение технике игры ,тактические действия в защите	21.04	
91	Обучение технике обманных действий.финт уходом,финт ударом	23.04	
92	Закрепление технике отбора в подкате	25.04	
93	Закрепление обучения игры в защите.	28.04	
94	Обучение и совершенствование тактических действий в защите 2:3,3:4	30.04	
95	Обучение и совершенствование тактических действий в нападении 5:3,6:4	07.05	
96	Двухсторонняя игра	12.05	
97	Двухсторонняя игра	14.05	
98	Двухсторонняя игра	16.05	

	(соревнования)		
99	Двухсторонняя игра(соревнования)	19.05	
100	Двухсторонняя игра	20.05	
101	Двухсторонняя игра(соревнования)	21.05	
102	Двухсторонняя игра	22.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1	Введение. История футбола		
	Передвижения и остановки		
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных		

3	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)		
	Удары по мячу		
5-6	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		
7	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема		
8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
9	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема		
10-11	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком		
12	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удары по летящему мячу серединой подъема		
14	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
15-16	Удары по летящему мячу серединой лба		
17	Удары по летящему мячу боковой частью лба		
18	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель		
19	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь		
	Остановка мяча		
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		
21	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы		
22	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
23	Остановка мяча грудью		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		

	Ведение мяча и обводка		
25-26	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и		
	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
27-28	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		
29-30	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
31-32	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
	Отбор мяча		
34	Выбивание мяча ударом ногой		
35	Отбор мяча перехватом		
36	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
37	Отбор мяча толчком плеча в плечо		
38-39	Отбор мяча в подкате		
	Вбрасывание мяча		
40	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом		
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
	Игра вратаря		
42	Ловля катящегося мяча		
43	Ловля мяча, летящего навстречу		
44	Ловля мяча сверху в прыжке		
45	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		

46	Отбивание мяча кулаком в прыжке		
47-48	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)		
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом		
49	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)		
	Тактика игры		
50-51	Тактика свободного нападения		
52	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
53-54	Позиционные нападения без изменения позиций		
55-56	Позиционные нападения с изменением позиций		
57-58	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот		
59-60	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
61-62	Двусторонняя учебная игра		
	Подвижные игры и эстафеты		
63-64	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		
65-66	Игры, развивающие физические способности		
	Физическая подготовка		
67-68	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол»/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.