

Приложение к ООП ООО  
Утвержденной приказом №167 от 31.08.2023г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Кожаный  
мяч»**

Составил: Подвальный Н.Н.  
учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу «Кожаный мяч» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 8 до 10 лет. Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий для детей 40 мин. в неделю 2 занятия, 68 часов в год.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа кружка «Кожаный мяч» предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Цель занятий спортивными играми в ДООУ – ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познавая радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Данная программа разработана на основе типовой программы по футболу для спортивных школ. Приоритетами программы являются: демократизация учебно-

воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

.

### **Основные образовательные технологии**

В ходе изучения дисциплины используются традиционные (практические, самостоятельная работа) и активные (технология обучения в сотрудничестве) формы проведения занятий.

### **План занятий по футболу:**

1. **1. Подготовительная часть (разминка).**  
- разогревание организма.
1. **2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя).**  
- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.
1. **3. Бег и прыжки.**  
- максимальная нагрузка.
1. **4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.**

- комплексная проработка всех групп мышц.

1. **5. Заключительная.**

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

**Структура комплекса и направленность каждой из его частей:**

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

Заканчивается основная часть состоит избеговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается комплекс упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

## **Основные показатели развития детей прошедших программу**

### **по футболу «Кожаный мяч»:**

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

v значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

v влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

v гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

v техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

v основы и методы техники и тактики игры в футбол,

v правила игры, организация соревнований;

v оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

v установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

v комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;

v развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и т.д.;

v легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;

v гимнастические и акробатические упражнения:

v упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;

v подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;

v сдача нормативов по физической подготовке.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

v развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;

v упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

v развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

v развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

v специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

v акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

v обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

v обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;

v обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;

v обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с нападением;

v обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней частью стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;

v обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;

v обучение финтам: финт «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», «убирание мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»;

v обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча;

v обучение введению мяча в игру;

v обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча;

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Формы обучения:** 1. Занятия.

2. Подвижные игры

3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

**Методы обучения:** 1. Рассказ и показ руководителя.

2. Упражнения:

**Обще развивающие упражнения:**

- упражнения в беге;
- прыжковые упражнения;
- упражнение для мышц рук;
- упражнение для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

### **Подводящие упражнения:**

- имитационные упражнения без мяча;
- игра с мячом устенку: удар с наброса мяча, прием и передачи мяча после отскока от пола;

Специальные упражнения;

### Игровой метод.

Двусторонняя игра, один против другого или в парах.

### Соревновательный метод.

Внутригрупповые соревнования и т.д

### Поточный метод

Дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале.

### Интервальный метод:

Смена выполнения упражнений по времени.

### Круговой метод.

Применяется в начальной стадии обучения и в подготовительной части занятия.

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ,**

## **ФОРМЫ, МЕТОДЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ**

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры «Футбол» воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим



заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Количество инвентаря и оборудования необходимое для проведения кружка по футболу «Кожаный мяч»*

№ пп	инвентарь	Количество шт.	Срок использования	Примечание (наличие инвентаря)
1.	Мяч для футзала	16	2 года	+
2.	Мяч набивной (1-2 кг)	8	5 лет	+
3.	Секундомер электронный	1	5лет	+
4.	Скакалки	16	2 года	+
5.	Насос и иглы	1 комплект	3 года	+
6.	Щитки футбольные	10	5 лет	-
7.	Гетры	10	5лет	-
8.	Гиря 0.5 кг	16	5лет	+
9.	Футбольные ворота	2	5 лет	-

### **Рабочая программа по футболу «Кожаный мяч»**

#### **Содержание программы**

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Учебно-тематическое планирование
4. Календарно-тематический план
5. Материально-техническое обеспечение программы
6. Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки
7. Условия реализации программы
8. Список литературы