

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
МБОУ «Средняя школа №37»
(МБОУ СШ №37)

Утверждена
приказом директора
от 29.08.2025 №428-п

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный футболист»
1-4-е классы**

Срок реализации – 1 год

Рабочая программа «Юный футболист» является частью ООП НОО МБОУ «Средняя школа №37», сформирована с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный спортивный клуб»). Занятия по программе реализуют спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности и направлены на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни. Целесообразность данного направления обеспечивает сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Основные задачи направления: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей; развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом. По итогам работы в данном направлении проводятся конкурсы, соревнования, показательные выступления, дни здоровья.

Цель занятий — укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в футбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации программы «Юный футболист» ожидаются следующие результаты:

Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам;
- формирование портфолио учащегося.

Предметные:

- формирование стартовых компетенций учащихся в области физической культуры и спорта;
- умение регулировать величину физической нагрузки в зависимости индивидуальных особенностей организма.

Метапредметные:

- развитие личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющие свободу выбора профессиональной деятельности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;
- владение широким арсеналом двигательных действий при игре в футбол используется в самостоятельно организуемой физкультурно-спортивной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- 1) об особенностях зарождения, истории футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- 4) нормативы физической подготовки по футболу;
- 5) основы судейства игры футбол;
- 6) правила выбора одежды для занятий.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять правила игры в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и т.д.

Содержание программы.

1. Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Упражнения с предметами.
- Акробатические упражнения.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Легкоатлетические упражнения.
- Гимнастические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

3. Техника и тактика игры

- Техника игры: полевых игроков в защите и нападении, техника игры вратаря.
- Тактика игры: тактические действия полевых игроков в защите и нападении, тактика игры вратаря.

Тематический план занятий

№п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
Теоретические сведения		
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
4.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	1
6.	Правила игры.	1
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	9
2.	Специальная физическая подготовка	7
3.	Техника игры	7
4.	Тактика игры	7
5.	Соревнования	2
Итого:		36

Всего часов:

36

Календарно-тематическое планирование по курсу «Юный футболист»
Тематическое планирование на учебный период

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.		
2.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.		
3.	Правила игры.		
4.	ОФП.выносливость, сила, скорость		
5.	ОФП.ловкость, гибкость		
6.	ОФП. Функциональная подготовка ССС		
7.	ОФП.Функциональная подготовка дыхательной системы		
8.	ОФП.Равновесие		
9.	ОФП.Гибкость(по амплитуде)		
10.	Тактика игры. «Маневрирование»		
11.	Тактика игры. «Стенка»		
12.	Тактика игры. «Скрешивание»		
13.	Тактика игры. «В одно-два касания между тремя партнерами»		
14.	Тактика игры. «Смена мест»		
15.	Тактика игры. «Пропускание мяча»		
16.	Тактика игры. «Ведение мяча с центра поля»		
17.	Тактика игры.«Стенка тройная»		
18.	Тактика игры.«Смена двух позиций»		
19.	Тактика игры. «В одно касание между партнерами»		
20.	Тактика игры.«Быстрое нападение»		
21.	Тактика игры.«Игра в защите»		
22.	Тактика игры.«Выход из обороны»		
23.	Тактика игры «Позиционное нападение»		
24.	Тех.подготовка.«Техника передвижения Спиной»		
25.	Тех.подготовка.« Техника скрестными шагами»		
26.	Тех.подготовка.«Техника удара головой по мячу»		
27.	Тех.подготовка.«Техника удара ногой по мячу»		
28.	Тех.подготовка.«Техника остановки мяча»		
29.	Тех.подготовка.«Техника введения мяча»		
30.	Тех.подготовка.«Техника отбора мяча»		
31.	Тех.подготовка.«Техника вбрасывания мяча»		
32.	Тех.подготовка.«Техника обманных движений нападающего»		
33.	Тех.подготовка.«Техника игры вратаря»		
34.	Игра		