Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании ШМО		
Протокол № 1 от 29.08.2018г	Заместитель директора по УР	Директор Старкин С.Д.
руководитель ШМО		
_____ Батраева Л.Ю.	_____ Столыникова Н.К.	Приказ от 29.08.2018г
	29 августа 2018г	№ _____

Рабочая программа
Внеурочная деятельность

Футбол

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

1-4 классы

Уссурийск 2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Программа рассчитана на 4 года для учащихся 1 - 4 классов. Занятия проходят во внеурочное время 1 раза в неделю по 45 минут , 1 классы-33часа в год, 2-4 классы по 34 часа в год

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание материала

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой.
7. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревнование как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса,туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
3. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад,перекаты, перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
5. Лёгкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 2000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега,

многоскоки.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты

- Из различных исходных положений совершить рывки на 5, 7, 10, 15, 30 м.

Повторная пробежка коротких отрезков; челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.

- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

- Старт с места. Бег под уклон, бег в гору.

- Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м расслабленно и т.д.

2. Упражнения для развития ловкости.

- Подвижные игры, эстафеты.

- Из упора присев выполнить кувырок вперед и назад возвращаясь.

- Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед, ускорение с обеганием змейкой 5 стоек, расставленных в 2-х метрах друг от друга, и удар головой в прыжке по подвешенному мячу.

- Игрок бросает мяч вперед-вверх, выполняет прыжок через гимнастическую скамейку, затем бег по скамейке с последующей остановкой опускающегося мяча на подошву.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседание с отягощением (гантелями, набивными мячами)с последующим быстрым выпрямлением.

- Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх.

- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.

- Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Бег умеренной интенсивности с ходьбой на среднии дистанции , а также кросс по пересеченной местности.

- Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

- Бег змейкой, прыжками, с поворотами направо и налево на 90 градусов.

- Игровое упражнение 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

- Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более 2-х касаний.

- Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течении 4-5 минут.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

2. Удары по мячу ногой: подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъёма, а также

носком, пяткой и подошвой.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
- Удары внешней частью подъема.
- Удары на точность.
- Удар по мячу с лёта.
- Удар по опускающемуся мячу через голову.

3. Удары по мячу головой.

- Удар серединой лба из опорного положения.
- Удар серединой лба в прыжке.
- Удар боковой частью головы.
- Удар головой в броске.

4. Приём (остановка) мяча.

- Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
- Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину.
- Приём опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы.
- Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
- Приём катящихся мячей подошвой.
- Приём опускающегося мяча подошвой.
- Приём опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.
- Приём летящего мяча грудью.
- Приём опускающегося мяча грудью.
- Приём мяча бедром.
- Приём мяча голенью.

5. Ведение или дриблинг.

- Ведение мяча внешней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней стороной стопы.

- Ведение мяча серединой подъёма.
- Ведение мяча носком.
- Ведение мяча подошвой.

6. Обманные движения - финты.

- Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема».
- Финт «уходом с ложным замахом на удар».
- Финт «уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов».
- Финт «остановка мяча подошвой».
- Финт «убирание мяча подошвой».
- Финт «подрос мяча мимо соперника».

7. Отбор мяча.

- Отбор мяча накладыванием стопы.
- Отбор мяча выбиванием.
- Отбор мяча перехватом.

8. Техника игры вратаря.

- Ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей.
- Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.
- Ловля полу высоких мячей на месте или в прыжке.
- Ловля высоко летящих на вратаря мячей на месте и в прыжке.
- Ловля полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря в броске.
- Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате.
- Отбивание мяча махом, ладонью, кулаком.
- Вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, одной рукой снизу, ногой с рук.

Тактическая подготовка.

- «Открывание».

- «Отвлечение соперников».
- Быстрое нападение.
- Позиционное нападение.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных и групповых действий в игре.

Инструкторская и судейская практика.

Организация деятельности с подачей основных строевых команд — для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы
по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26