

Пояснительная записка

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе авторской программы внеурочной деятельности (Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, - Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство «Просвещение», 2011г.).

Цель программы:

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании и плавании;
- Привитие интереса к занятиям по футболу;
- Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

II. Общая характеристика курса

Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.
4. Соревнования

III. Описание места курса в учебном плане.

Программа «Футбол» для школьников рассчитана на 1 год обучения (68 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 1 час 30 минут, с перерывом 10 минут.

IV. Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по футболу;
- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;
- участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;

Результатом освоения программы «Футбол» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования.

VI. Содержание программы «Футбол»

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.

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.

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.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 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. Ручной мяч.

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 ногой, 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 акробатики.

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.

VIII. Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики	- 15 шт
- мячи футбольные	-15 шт
- скакалки	-15 шт
- футбольные ворота	-2 шт
- фишки переносные	-20 шт
- манишки	-20 шт
- конусы футбольные	-10 шт

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	часы	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД	Виды деятел ности
1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.	2	Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Овладевать начальными сведениями о комплексе физических упражнений	Активно использовать речевые средства в процессе общения с товарищами во время занятий в кружке.	Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи занятия.	Ориентироваться на становление гуманистических ценностей. Учиться относиться бережно к материальным и духовным ценностям.	
2	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	2	Осваивать начальные формы познавательной	Активно использовать речевые средства в процессе общения с товарищами во время занятий в кружке.	-	Формировать уважительное отношение К иному мнению и культуре других народов.	
3	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	2	Собирать и обрабатывать материал	Излагать и аргументировать свою точку зрения.		Учиться относиться бережно к материальным и духовным ценностям.	
4-5	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	4	Учится использовать знаково-символические средства представления информации.	Излагать и аргументировать свою точку зрения.		Учиться относиться бережно к материальным и духовным ценностям.	Тренировочные упражнения по закреплению техник и удара по мячу ногой
6-8	Удар по мячу головой, ногой.	6	Учится использовать	Излагать и аргументировать свою точку зрения.		Учиться относиться бережно к материальным и духовным	Тренировочные упражнения по закреплению

						ценностям.	ению удара по мячу головой и ногой
9-11	. Остановка, ведение мяча, отбор мяча	6	Собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами.	Активно использовать речевые средства в процессе общения с товарищами во время занятий в кружке.	Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи занятия.	Учиться понимать свою социальную роль развивать самостоятельность и ответственность.	Тренировочные упражнения по закреплению ведению, остановке и отбора мяча
12-13	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	4	Овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта.	Учится слушать собеседника, напарника по игре быть сдержанным, выслушивать замечания и мнение других людей, излагать и аргументировать свою точку зрения.	Формировать умение контролировать свои действия.	Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Упражнения на выполнение обманных движений
14-16	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	6	Овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта.	Активно использовать речевые средства в процессе общения с товарищами во время занятий в кружке. Учится слушать собеседника, напарника по игре быть сдержанным, выслушивать замечания и мнение других людей, излагать и аргументировать свою точку зрения.	Формировать умение контролировать свои действия.	Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Упражнения на выполнение ударов по мячу
17-18	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой	4	Овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями.	Учиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формировать умение контролировать свои действия.	Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Упражнения на выполнение ударов по мячу головой

							й
19-20	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции	4	Овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями.	Учиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формировать умение контролировать свои действия.	Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками	
21-22	Передача мяча партнёру серединой лба.	4	Овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями.	Учиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формировать умение контролировать свои действия.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Упражнения на выполнение передачи по мячу головой
23-25	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	6	Овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями.	Учиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Формировать умение контролировать свои действия.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Упражнения на выполнение индивидуальных действий с мячом и без мяча.
26-29	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	8	Овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями.	Учиться слушать собеседника, напарника по игре быть сдержанным, выслушивать замечания и мнение других людей, излагать и аргументировать свою точку зрения.	Формировать умение контролировать свои действия.	Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Групповые действия и взаимодействия двух и более игроков в в двусторонней игре
30-31	Тактическая игра в нападении и защите.	4		Учиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Тактика игры в нападении и защите

32	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	2		Учится слушать собеседника, напарника по игре быть сдержанным, выслушивать замечания и мнение других людей, излагать и аргументировать свою точку зрения.		Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками	
33	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	2		Активно использовать речевые средства в процессе общения с товарищами во время занятий в кружке.	Формировать умение контролировать свои действия. Учиться понимать причины успеха и неуспеха своей деятельности.	Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками	
34	Испытание по контрольным нормативам.	2			Формировать умение контролировать свои действия.	Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	