

**Муниципальное казенное учреждение
«Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодежи»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
методического совета
от 25.08.2023 г.
№1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель
директора по ВР
от 25.08.2023 г.
Н.Г. Биткова

ПРИНЯТО:
Протокол заседания
педагогического
совета
от 28.08.2023 г.
№ 14

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Первомайская СОШ»
М.Ю. Беляева
Приказ № 133-П§1
от 28.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Футбол» 1-4 класс**

2023-2024 учебный год

Составитель:
Меркулов Андрей Алексеевич,
учитель физической культуры

с. Первомайское, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции по футболу МБОУ «Первомайская СОШ». Данная программа является программой внеурочной деятельности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Игра в футбол (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» представлен 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 1,5-2 часа 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 круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	количество часов
1.	Теоретические сведения о футболе, истории футбола	3

2.	Техническая подготовка	21
3.	Тактическая подготовка	10
	Общее количество часов	34

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в спортивных соревнованиях по футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы

по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			140 0	150 0		
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

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол- во ча-сов	Элементы содержания	Требования к уровню под- готовленности обучающихся	Вид контроля	Дата прове- дения
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория	История футбола	3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	
2	Техни- ческая подго- товка	Остановк а, передача мяча	2	Беговые упражнения. Эстафеты. Упражнения на координацию.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Освоение техники ведения мяча.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
		Ведение мяча	2	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Упражнение для ног.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Беговые упражнения.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Ведение мяча с изменением направления. Упражнения на выносливость.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	

		Остановк а мяча	1	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Остановка мяча бедром и лбом. ОФП.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Остановка мяча грудью. ОФП. Эстафеты с мячом.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
		Удары по мячу	1	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Проверка техники видения мяча. Проверка техники остановки мяча.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			2	Изучения техники ударов по мячу. Эстафеты с мячом.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Изучения техники удара внешней и внутренней стороной стопы.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Удары по мячу с полулёта.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	

	Тактиче ская подгото вка		1	Удары по мячу головой. Эстафеты.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			1	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
			10	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

