

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Муниципальное образование Щербиновский район
МБОУ СОШ № 1 им. Ляпидевского ст. Старощербиновская

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической культуры,
музыки, технологии и ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №1
им. Ляпидевского

_____ Закалина И.А.

_____ Фридрих И.В.

_____ Гарькавая Л.В.

Протокол №1

от "29" августа 2024 г.

Протокол №1

от "30" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС НОО
спортивно – оздоровительного направления
«Футбол в школе»
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Закалина Ирина Александровна,
Шостик Виктория Валерьевна,
Закалин Валерий Анатольевич

Программа разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. (Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителей/ Д.В.Григорьев, П.В.Степанов.-М.:Просвещение,2011.) и примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» модуль «Футбол» для образовательных организаций реализующих образовательные программы НОО,ООО и СОО(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 24 декабря 2020№5/20)

ст. Старощербиновская 2024

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы внеурочной деятельности особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа внеурочной деятельности «Футбол в школе» предназначена для учащихся, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Направленность программы заключается в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях образования.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол всегда был востребован в детской среде. Футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Отличительные особенности программы в том, что на занятиях создаются оптимальные условия развития личности, обеспечивается гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями обучающихся.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Объём программы – 136 часов.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая, очная.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий один раз в неделю. Одно занятие не может быть менее одного часа. Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут для 1 класса, 45 минут для 2-4 классов.

Срок реализации программы: 4 года, 136 часов на весь период обучения. Каждый год: 34 часа.

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения: теоретические занятия; практические занятия; игровая и Соревновательная практика.

Срок освоения – 4 года.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

При реализации **программы «Футбол в школе»** у обучающихся сформируются **личностные, метапредметные и предметные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметными результатами являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Футбол в школе» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- историю развития мини-футбола в мире и в России;
- о методики организации самостоятельных занятий по мини-футболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правилах их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий мини-футболом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- место мини-футбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние мини-футбола в мире и у нас в стране.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также - сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физическо подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.Основы Знаний: Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.Правила игры в футбол; место; оборудование. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

2.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками

(особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

4. Техника и тактика игры

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Все занятия носят практический характер.

Перед каждым занятием учитель проводит **инструктаж по технике безопасности.**

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Часы
1.	Основы знаний	3	Т/Б. Развитие футбола в России	1
			Правила игры в футбол	1
			Терминология приемов футбола	1
2.	Общая физическая подготовка	6	Строевые упражнения	0,5
			ОРУ	0,5
			Акробатические упражнения	1
			Легкоатлетические упражнения	1
			Гимнастические упражнения	1
			Подвижные игры	2
3	Специальная физическая подготовка	6	Упражнения для развития силы	1
			Упражнения для быстроты	1
			Упражнения для ловкости	1
			Упражнения для развития специальной выносливости	1
			Упражнения для развития у юных	2

			футболистов умения двигаться без мяча	
4.	Техника игры	10	Ведение мяча	3
			Удары по мячу	2
			Остановка мяча	2
			Отбор мяча	1
			Техника вратаря	2
5.	Тактика игры	6	Тактика игры в нападении	3
			Тактика игры в защите	3
6.	Соревнования	2	Учебные игры	2
Итого:		33		33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Часы
1.	Основы знаний	3	Т/Б. Развитие футбола в России	1
			Правила игры в футбол	1
			Терминалогия приемов футбола	1
2.	Общая физическая подготовка	6	Строевые упражнения	0,5
			ОРУ	0,5
			Акробатические упражнения	1
			Легкоатлетические упражнения	1
			Гимнастические упражнения	1
			Подвижные игры	2
3	Специальная физическая подготовка	6	Упражнения для развития силы	1
			Упражнения для быстроты	1
			Упражнения для ловкости	1
			Упражнения для развития специальной выносливости	1
			Упражнения для развития у юных футболистов умения двигаться без мяча	2
4.	Техника игры	10	Ведение мяча	3
			Удары по мячу	2
			Остановка мяча	2
			Отбор мяча	1
			Техника вратаря	2
5.	Тактика игры	7	Тактика игры в нападении	3
			Тактика игры в защите	4
6.	Соревнования	2	Учебные игры	2
Итого:		34		34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Часы
1.	Основы знаний	3	Т/Б. Развитие футбола в России	1
			Правила игры в футбол	1
			Терминалогия приемов футбола	1
2.	Общая физическая	5	Строевые упражнения	0,5

	подготовка		ОРУ	0,5
			Акробатические упражнения	0,5
			Легкоатлетические упражнения	1
			Гимнастические упражнения	0,5
			Подвижные игры	2
3	Специальная физическая подготовка	6	Упражнения для развития силы	1
			Упражнения для быстроты	1
			Упражнения для ловкости	1
			Упражнения для развития специальной выносливости	1
			Упражнения для развития у юных футболистов умения двигаться без мяча	2
4.	Техника игры	11	Ведение мяча	3
			Удары по мячу	3
			Остановка мяча	2
			Отбор мяча	1
			Техника вратаря	2
5.	Тактика игры	6	Тактика игры в нападении	3
			Тактика игры в защите	3
6.	Соревнования	2	Учебные игры	2
Итого:		34		34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Часы
1.	Основы знаний	3	Т/Б. Развитие футбола в России	1
			Правила игры в футбол	1
			Терминалогия приемов футбола	1
2.	Общая физическая подготовка	6	Строевые упражнения	0,5
			ОРУ	0,5
			Акробатические упражнения	0,5
			Легкоатлетические упражнения	1
			Гимнастические упражнения	0,5
			Подвижные игры	3
3	Специальная физическая подготовка	6	Упражнения для развития силы	1
			Упражнения для быстроты	1
			Упражнения для ловкости	1
			Упражнения для развития специальной выносливости	1
			Упражнения для развития у юных футболистов умения двигаться без мяча	2
4.	Техника игры	10	Ведение мяча	3
			Удары по мячу	2
			Остановка мяча	2
			Отбор мяча	1
			Техника вратаря	2
5.	Тактика игры	7	Тактика игры в нападении	4
			Тактика игры в защите	3

6.	Соревнования	2	Учебные игры	2
Итого:		34		34

4.Предполагаемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- * повысить уровень своей физической подготовленности;
- * приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- * уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации:
- * использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- * уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- * уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- * у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного проведения человека, которая обеспечивает ему максимальное благополучие, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

5.Формы и виды контроля.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня

подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Футбол в школа»

Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места(см)
9	Высокий	6.1	10	160
	Средний	6.2	9	154
	Низкий	6.3	7	148
10	Высокий	6.0	12	164
	Средний	6.1	10	160
	Низкий	6.2	8	156
11	Высокий	5.9	15	170
	Средний	6.0	12	166
	Низкий	6.1	10	162
12	Высокий	5.8	17	176
	Средний	5.9	15	172
	Низкий	6.0	13	168

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3х10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
9	Высокий	8.8	310	31
	Средний	8.9	280	29
	Низкий	9.0	250	27
10	Высокий	8.7	380	33
	Средний	8.8	350	31
	Низкий	8.9	320	29
11	Высокий	8.6	440	35
	Средний	8.7	380	33
	Низкий	8.8	340	28
12	Высокий	8.5	490	37
	Средний	8.6	465	35
	Низкий	8.7	416	32

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	Ведение мяча 5 м., с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7м. (сек)	По пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 7м. (кол-во попаданий)
9	Высокий	9	9.9	4
	Средний	7	10.0	3
	Низкий	5	10.1	2
10	Высокий	11	9.8	5
	Средний	9	9.9	4
	Низкий	7	10.0	3
11	Высокий	12	9.7	6
	Средний	11	9.8	5
	Низкий	9	9.9	4
12	Высокий	13	9.6	7

Средний	12	9.7	6
Низкий	11	9.8	5

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол в школе» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

6.Методические рекомендации:

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

обучение проходит в очной форме на русском языке;Используется метод:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное
- разучивание 3-й этап –

совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

7. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,

- комната для переодевания;
- стойки для обводки – 12 штук,
- малые ворота 1,2 х 0,8 м,
- ворота для мини футбола;
- скакалки, 20 штук,
- мячи мини-футбольные № 4, 5 - 20 штук,
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей -1 штука,
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м.- 1 штука,
- тренировочные манишки -20 штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный;
- доска мини с разметкой поля.

8.Используемая Литература.

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.
5. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.
6. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
7. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
8. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.

Список литературы для педагога:

- 1 . Андреев С. Н. Мини – футбол «Физкультура и спорт». 2008 г.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002,
- 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
4. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. М.А.Грибачева, В.А.Круглыхин «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
6. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т.Астрель. Москва 2003 г.
7. Л.Качанин, Л.Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
8. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы 2009г.

Список литературы для обучающихся:

1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
- Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. – 47

