

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа курса «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них 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 курса обучения игре в футбол.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

• укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

• воспитание у школьников морально-нравственных качеств;

• развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний

2. Общая физическая подготовка

3. Специальная подготовка

4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся 3 раз в неделю по 2 часа. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15-20 человек.

Время занятия – 45 мин.

Основные задачи группы новичков:

Решаются определённые **задачи:**

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Ожидаемые результаты курса по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол»**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование 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, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории футбола;

2. о физических качествах и правилах их тестирования;

3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2. владеть тактико – техническими приемами футбола;

3. знать основы судейства.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) |
| 9 | 10 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 |
| 2 | Бег 300 м (с) | 72 | 61 |
| 3 | 6 – минутный бег (м.) | 1050 | 1150 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 160 |
| 5 | Бег 30 м. с ведением мяча (с.) | 7,0 | 6,5 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность (м.) | 25 | 35 |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 7 - 8 | 10 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3 | 4 |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) | 12,0 | 11,5 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 6 - 7 | 9 |

**Результаты освоения курса «Футбол»**

Программа курса «Футбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

* *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* является формирование следующих умений:

* определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий;
* уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты* программы курса внеурочной деятельности:

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание занятий**

**1. История возникновения футбола.**

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

**2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов**

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

**3. Правила игры в футбол (основные понятия)**

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

**4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

**5. Техническая подготовка**

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

**6. Физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

¬ координационных способностей;

¬ быстроты;

¬ ловкости;

¬ точности движений и передач мяча;

¬ гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

¬ игровой выносливости;

¬ точности ударов по воротам.

**7. Подвижные игры и эстафеты**

¬ пятнашки с мячом;

¬ лабиринт (с мячом и без мяча);

¬ змейка;

¬ бег по ломаной кривой;

¬ челночный бег;

¬ эстафета с ведением двух мячей;

¬ эстафета с ударами по воротам.

**8. Игра в футбол малыми составами**

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

**9. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

¬ бег 30м с высокого старта;

¬ челночный бег 7х50м;

¬ прыжок в длину с места;

¬ бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

¬ ведение мяча 30м с обводкой стоек;

¬ челночный бег с мячом;

¬ удар по неподвижному мячу на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой).

**Календарно – тематический план**

**спортивной секции «Футбол» (3 – 5 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ***Дата*** | ***Тематика занятий*** |
| 1 |  | Техника безопасности на занятиях по футболу. |
| 2 |  | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. |
| 3 |  | Техническая подготовка Обучение передаче мяча. |
| 4 |  | Обучение остановке мяча. |
| 5 |  | Обучение остановке мяча. |
| 6 |  | Обучение передаче мяча. |
| 7 |  | Обучения передаче мяча |
| 8 |  | Обучения передаче мяча |
| 9 |  | Обучения передаче мяча |
| 10 |  | Обучения передаче мяча |
| 11 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка |
| 12 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот |
| 13 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 1800 - ускорение |
| 14 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 1800 - ускорение |
| 15 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 1800 - ускорение |
| 16 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение. |
| 17 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение. |
| 18 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение. |
| 19 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение. |
| 2021 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 22 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 23 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 24 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 25 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 26 |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 27 |  | Остановка выпадом после бега. |
| 28 |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой. |
| 29 |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой. |
| 30 |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой. |
| 31-33 |  | Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом. |
| 34 |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу |
| 35-37 |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега. |
| 38-43 |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега |
| 44-47 |  | Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах |
| 48-53 |  | Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега. |
| 54-57 |  | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м |
| 58-61 |  | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы |
| 62-66 |  | Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером) |
| 67-73 |  | Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля |
| 74-84 |  | Совершенствование навыков остановке мяча |
| 85-89 |  | Обучение остановки мяча бедром. |
| 90-93 |  | Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. |
| 94-97 |  | Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой. |
| 98-102 |  | Ведение мяча по кругу |
| 103-106 |  | Ведение мяча змейкой |
| 107-111 |  | Ведение мяча по «восьмерке» |
| 112-116 |  | Ведение мяча в челночном беге |
| 117-120 |  | Ведение и передача мяча |
| 121-124 |  | Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек |
| 125-130 |  | Выбивание мяча ударом ногой |
| 131-135 |  | Ловля катящегося мяча вратарем |
| 136 - 140 |  | Передача мяча во встречных колоннах |
| 141-147 |  | Передача мяча в треугольнике со сменой мест. |
| 148-153 |  | Передача мяча в парах. |
| 154-165 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 166-171 |  | Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1\*1 |
| 172-174 |  | Групповые тактические действия. Игра 2 против одного |
| 175-178 |  | Групповые тактические действия. Игра 3 против 1 |
| 179 -183 |  | Игра 3 против одного в одни ворота |
| 184-188 |  | Игра три против двух. |
| 189-193 |  | Игра два против двух |
| 194-196 |  | Игра два против двух с ударом по воротам |
| 197-203 |  | Игра три против трех с ударом по воротам |
| 204-207 |  | Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание. |
| 208-212 |  | Обманные движения (финты). |
| 213-216 |  | Учебная игра. |

**Список литературы**

1. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – 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.