

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа х. Тараховка Перелюбского муниципального района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета школы

Руководитель *АС* / А.С. Строкова/

Протокол № 1 от «23» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МБОУ
«Основная общеобразовательная школа х.
Тараховка Перелюбского муниципального
района Саратовской области»

АС / А.С. Строкова/

«23» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Основная
общеобразовательная школа х. Тараховка
Перелюбского муниципального района
Саратовской области»

А.Е. Дусманова /

Приказ № 114 от «23» августа 2017 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
Спортивная секция «Футбол»
для 3-4 класса**

Салимовой Динары Курмангалеевны

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «23» августа 2017г

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» для начальной школы составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 и в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»
- примерной основной программы начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, задачами формирования у младших школьников умения учиться;
- примерной программой и авторской программы «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение. 2012 г.);
- требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования ОО; основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования. В ней соблюдается преемственность с ФГОС ОО, учитываются возрастные и психологические особенности школьников, учитываются межпредметные связи;
- федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ и от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ « о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации»»;
- учебным планом ОО на 2017-2018 учебный год;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 189 от 29.12.2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», с учётом внесённых изменений в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 года № 81.;

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Количество часов: 34 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Воспитанники должны:

Знать:

- Терминологию избранной игры.
- Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь:

- Подготавливать места занятий.
- Помогать в судействе.
- Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

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.

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.

Тематическое планирование

| № раздела, темы | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | |
|--------------------|-------------------------------------|----------------|-----------------------------|----------|----------|
| | | | теория | практика | контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Техническая подготовка | 10 | В течение учебного процесса | 10 | |
| 2. | Тактическая подготовка | 5 | В течение учебного процесса | 5 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 8 | | 8 | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 7 | | 7 | 1 |
| 5. | Соревнования | 3 | | 3 | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 1 | | 1 | |
| | Итого: | 34 | | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Дата | | Тема урока | Планируемые результаты | Из них | |
|-------------------------------|-------|------|--------------------------------|--|--------|----------|
| | план | факт | | | теория | практика |
| Техническая подготовка | | | | | | |
| 1 | 05.09 | | Различные способы перемещения | Личностные: <ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем | | 1 |
| 2 | 12.09 | | Удары по мячу ногой с места | | | 1 |
| 3 | 19.09 | | Удары по мячу ногой в движении | | | 1 |
| 4 | 26.09 | | Удары по мячу ногой с лета | | | 1 |
| 5 | 03.10 | | Удары по мячу головой | | | 1 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|--|---------------------------|--|--|---|
| 6 | 10.1 0 | | Обработка катящегося мяча | Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов Предметные: <ul style="list-style-type: none"> • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными способами • Способность противодействовать сопернику | | 1 |
| 7 | 17.1 0 | | Обработка летящего мяча | | | 1 |
| 8 | 24.1 0 | | Ведение мяча | | | 1 |
| 9 | 07.1 1 | | Обманные движения (финты) | | | 1 |
| 10 | 14.1 1 | | Отбор мяча | | | 1 |
| Тактическая подготовка | | | | | | |
| 11 | 21.1 1 | | Тактика игры в атаке | Личностные: <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики | | 1 |
| 12 | 28.1 1 | | Тактика игры в атаке | | | 1 |
| 13 | 05.1 2 | | Тактика игры в обороне | | | 1 |
| 14 | 12.1 2 | | Тактика игры в обороне | | | 1 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|--|--------------------------|---|--|---|
| 15 | 19.1 2 | | Тактика игры вратаря | <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность выбирать действие • Умение «действовать на опережение» <p>Способность к групповым взаимодействиям</p> | | 1 |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 16 | 26.1 1 | | Строевые упражнения | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия • Решение проблем собственным путем | | 1 |
| 17 | 16.0 1 | | Упражнения на тренажерах | | | 1 |
| 18 | 23.0 1 | | Беговые упражнения | | | 1 |
| 19 | 30.0 1 | | Беговые упражнения | | | 1 |
| 20 | 06.0 2 | | Упражнения с мячами | | | 1 |
| 21 | 13.0 2 | | Упражнения с мячами | | | 1 |

| | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------------------|---|--|---|
| 22 | 20.0 2 | | Упражнения в парах | Предметные: <ul style="list-style-type: none"> Способность к физическим усилиям Умение выполнять строевые команды Осознание основ ЗОЖ | | 1 |
| 23 | 27.0 2 | | Контрольный урок | | | 1 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| 24 | 06.0 3 | | Скоростная подготовка | Личностные: <ul style="list-style-type: none"> Терпение Воля Стремление к достижению цели Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> Планирование Самооценка Взаимооценка Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> Выбор эффективной тактики Рефлексия Решение проблем собственным путем Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> Сотрудничество Разрешение конфликтов Предметные: <ul style="list-style-type: none"> Развитие специальных физических качеств Способность выполнять максимальные усилия | | 1 |
| 25 | 13.0 3 | | Силовая подготовка | | | 1 |
| 26 | 20.0 3 | | Скор-сил. подготовка | | | 1 |
| 27 | 20.0 3 | | Развитие выносливости | | | 1 |
| 28 | 10.0 4 | | Развитие ловкости | | | 1 |
| 29 | 10.0 4 | | Борьба за мяч | | | 1 |
| 30 | 17.0 4 | | Борьба за мяч | | | 1 |
| 31 | 24.0 4 | | Контрольный урок | | | 1 |

| Соревнования | | | | | |
|--------------|-----------|--|--------------|---|---|
| 32 | 15.0 5 | | Соревнования | <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение проявить качества в игровой обстановке • способность проявлять лидерские качества | 4 |
| 33 | 22.0 5 | | | | |
| 34 | 29.0 5 | | | | |
| | | | | | |

Материально – техническое обеспечение

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации-М.,1994Глязер С.
3. СуворовВ.В. «Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности».
4. «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
5. «Физкультура и спорт» - Москва, 2010
6. Мини-фубол(футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
7. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
11. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)