

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по
УВР


Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80-ОД


Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа
Внеурочной деятельности «Футбол»

3-4 класс

на 2020- 2021 учебный год

Составитель рабочей программы
Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2020

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» 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

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.).

Совершенствование тактики и техники игры в футбол: угловой удар, 11- метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.

История международных встреч по футболу. Первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Популярность футбола в Европе и Латинской Америке. Создание Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

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.

Остановка грудью 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 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

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 алых 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).

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Количество теоретических часов</i>	<i>Количество практических часов</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Дата</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу.	1			
2	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.		1		
3	История возникновения футбола	1			
4	Обучение остановке мяча.		1		
5	. История международных встреч по футболу	1			
6	Основные правила игры в футбол	1			
7	Совершенствование навыков остановки мяча.		1		
8	Совершенствование навыков передачи мяча. Комплекс упражнений на развитие ловкости		1		
9	Обучение остановки мяча бедром.		1		
10	тренажеры для развития физических качеств	1			
11	Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота		1		
12	Подбор одежды и обуви для занятий футболом	1			
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета. «Кто точнее»		1		
14	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча		1		
15	Обучение удару мяча головой. Комплекс упражнений для развития быстроты		1		

16	Совершенствование навыков удара мяча головой. «Кто дальше»		1		
17	Жонглирование мяча: ногой, головой		1		
18	Обучение отбору мяча у соперника. «Пятнашки с мячом»		1		
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Комплекс упражнений для развития выносливости		1		
20	Контрольный норматив: удар по неподвижному мячу на дальность. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии		1		
21	Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой. Челночный бег с мячом		1		
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Игра «Змейка»		1		
23	Контрольный норматив челночный бег 30 м. Комплекс упражнений для игровой выносливости.		1		
24	Совершенствование ударов мяча по воротам. Комплекс упражнений для развития гибкости		1		
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.		1		
26	Игра в футбол малыми составами.		1		
27	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.		1		
28	Учебная игра 2х2. Контрольный норматив: бег по ломанной кривой.		1		

29	Учебная игра. 4х4. Эстафеты с ведением двух мячей.		1		
30	Отбор мяча. Вбрасывание. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.		1		
31	Обманные движения (финты).		1		
32	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.		1		
33	Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении		1		
34	Тестирование уровня специальной подготовленности:		1		
	ИТОГО:	6 часов.	28 часов.	34 часа.	