

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 146 «Ресурс»»
Ново-Савиновского района города Казани

«Рассмотрено»

На заседании МО

_____ / _____ /

Протокол № ___ от

«__» _____ 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МАОУ «Лицей № 146 «Ресурс»

_____ / Дардымова К.С. /

«__» _____ 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МАОУ «Лицей № 146 «Ресурс»

_____ / Каримова Д.С. /

Приказ № _____ от

«__» _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Футбол

Количество часов по плану: всего в 3 классе – 35 часов (1 час в неделю)

Учитель физической культуры МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

Федорченко Роман Вячеславович, высшей кв. категории

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № ___ от

«__» _____ 2020 г.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 146 «Ресурс»» Ново-Савиновского района г. Казани.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана 35 часов в год.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Новизна и оригинальность в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься футболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа нацелена не только на системность в работе, привлечение учащихся к дополнительному образованию физкультурно-оздоровительной направленности, формирование у них устойчивого интереса к физической культуре, но и на получение достаточно высоких спортивных результатов.

Она содержит основные положения по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, контрольные тесты.

Футбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Но вместе с тем программа учитывает ведущую роль футбола, как вида спорта, в организации дополнительного образования в общеобразовательном учреждении и призвана расширить представления обучающихся об этом виде спорта, совершенствовать их умения и навыки в футбольной практике.

При разработке образовательной программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-футболистов, ведущих тренеров России, практические рекомендации по вопросам истории футбола, физиологии и гигиены, спортивной медицины, педагогики и психологии.

Главной целью данного курса является формирование физической культуры обучающихся через овладение двигательными действиями из раздела «Футбол», использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья воспитанников.
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- способствование развитию специальных физических качеств (быстроты, выносливости и др), скоростно-силовых качеств, специальных знаний, умений и навыков;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры футбол;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем нравственно-этических качеств, социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- профилактика вредных привычек и асоциального поведения;
- обеспечить соблюдение прав детей в сфере дополнительного образования в условиях, гарантирующих их личную безопасность и сохранение здоровья;
- популяризация и развитие футбола.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов обучения:

- 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).

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы 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.

Предметными результатами является

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами программы 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:

- 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса
Теоретическая подготовка

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка футболиста.

4. Техническая подготовка футболиста.
5. Тактическая подготовка футболиста.
6. Психологическая подготовка футболиста.
7. Соревновательная деятельность футболиста.
8. Правила соревнований по футболу.
9. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений футболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости футболиста.

Техническая подготовка

Передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный шаг, приставной шаг.

Удары по мячу. Внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам.

Прием мяча. Катящихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой. Опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении.

Передачи мяча. Внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, подошвой, стоя на месте.

Ведение мяча. Внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой по прямой и змейкой между стоек.

Обманные движения. Обманные движения без мяча и с мячом. Финт «Остановка мяча подошвой».

Комплексное выполнение изученных технических приемов с мячом. Сочетание перемещений без мяча с мячом, приемов и ударов по мячу.

Техника вратаря. Стойка вратаря. Перемещения в воротах. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Введение мяча в игру рукой.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении:

Групповые тактические действия. Комбинация «Игра в два-три касания»

Индивидуальные тактические действия. Открывание. Передачи.

Тактика игры в защите:

Командные тактические действия. Персональная оборона. Зонная оборона.

Индивидуальные тактические действия. Опека соперника без мяча.

Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Подвижные игры и эстафеты.	0,5	0,5	1
2	Гигиена футболиста. Передвижения футболиста без мяча. СБУ.	0,5	0,5	1
3	Удары по неподвижному мячу серединой подъема. СБУ.	-	1	1
4	Ведение мяча по прямой. Эстафеты с мячом. СБУ.	-	1	1
5	История развития футбола в России и за рубежом. Подвижные игры с мячом.	0,5	0,5	1
6	Остановка мяча после ведения. Эстафеты с мячом.	-	1	1
7	Ведение мяча по кругу. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы.	-	1	1
8	Подвижные игры с мячом и без мяча. Жонглирование мячом серединой подъема с отскоком от пола и без отскока.	-	1	1
9	Ведение мяча с изменением направления движения. ОФП.	-	1	1
10	Правила игры в футбол. Удары по мячу серединой подъема в цель.	0,5	0,5	1
11	Ведение мяча змейкой и вокруг фишек. Эстафеты с мячом.	-	1	1
12	Удары по мячу внутренней частью подъема в цель. ОФП.	-	1	1
13	Жонглирование мячом серединой подъема. Подвижные игры с мячом и без мяча.	-	1	1
14	Остановка мяча подошвой. Удары по мячу с носка. ОФП.	-	1	1
15	Правила игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	0,5	0,5	1
16	Удары по неподвижному мячу серединой подъема по воротам. Учебная игра. ОФП	-	1	1
17	Передвижения игроков с мячом с изменением направления движения.	-	1	1
18	Остановка и передача мяча подошвой, стоя на месте. ОФП.	-	1	1
19	Удары по катящемуся мячу серединой подъема. Полоса препятствий.	-	1	1

20	Удары по катящемуся мячу после наката внутренней частью подъема. ОФП.	-	1	1
21	Остановка мяча после ведения. Подвижная игра с мячом и без мяча.	-	1	1
22	Психологическая подготовка футболиста. Прием и передачи мяча на месте.	0,5	0,5	1
23	Передачи мяча в движении. Подвижная игра в два-три касания.	-	1	1
24	Бросок мяча из-за головы двумя руками.	-	1	1
25	Обманные движения без мяча. Подвижная игра на открывание.	-	1	1
26	Финты и обманные движения с мячом. Учебная игра с индивидуальным заданием.	-	1	1
27	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра с заданием.	-	1	1
28	Стойка вратаря. Передвижения вратаря, стоя в воротах. ОФП.	-	1	1
29	Отбивание мяча ногами и руками. Удары по мячу в цель.	-	1	1
30	Ловля мяча низколетящих и высоколетящих мячей. ОФП.	-	1	1
31	Ввод мяча в игру рукой низом и верхом. Подвижная игра с заданием.	-	1	1
32	Тактика игры вратаря. Учебная игра с заданием. СФП.	-	1	1
33	Опека игрока без мяча. Подвижная игра с заданием.СФП.	-	1	1
34	Тактика игры в защите: персональная оборона, зонная оборона. Учебная игра с заданием.СФП.	0,5	0,5	1
35	Учебная игра с заданием. Выбор тактики игры.СФП.	-	1	1
	Итого	3,5	31,5	35

Требования к уровню знаний и умений.

По окончании курса учащиеся должны знать:

- Правила безопасного поведения на занятиях.
- Основы личной гигиены.
- Историю возникновения футбола.
- Какое влияние оказывает на организм занятия физкультурой и спортом.

Учащиеся должны уметь:

- Контролировать мяч при выполнении упражнений с мячом.
- Выполнять передвижения с мячом и без мяча.
- Выполнять технические приемы с мячом.
- Выполнять контрольные нормативы и тесты.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям.

Нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет		
		9	10	11
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,2	6,0	5,8
	д	6,4	6,2	6,0
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,3	9,0	8,8
	д	9,7	9,5	9,3
Прыжок в длину с места, см	м	160	170	178
	д	135	140	145
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,3	5,8	6,2
	д	3,8	4,2	4,6
Отжимания из упора на полу, раз	м	6	8	10
	д	4	5	7

Нормативные требования по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет		
		9	10	11
Жонглирование мяча ногами, раз	м	6	8	12
	д	4	6	10
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	6,9	6,5	6,3
	д	7,2	6,8	6,6
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+
	д	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий (из 5 ударов)	м	2	3	3
	д	2	3	3

В целях объективного определения перспективности обучающихся в объединении «Футбол» и своевременного выявления недостатков в их подготовке 1-2 раза в год проводится тестирование воспитанников.

Тестирование уровня физической подготовленности воспитанников проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением обучающимся.

Список используемой литературы:

1. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. А. Годик, Москва «Физкультура и спорт» 1980 г.
2. Футбол в школе. С.А. Андреев, Москва «Просвещение» 1986 г.
3. Футбол. П.Н. Казаков, Издательство «ФиС», 1978 г.
4. Спортивные и подвижные игры. Ю.И. Портных, Москва «ФиС»1984 г.
5. Играй в футбол. С.А Андреев, Москва, ТОО « Поматур» 1999 г.
6. Футбол в зале: система подготовки. А.А.Федоров, С.Ю. Тюленьков, ТЕРРА-Спорт, Москва 2000 г.
7. Управление футбольной командой. А.П. Кочетков, ООО «Издательство Астрель» 2002 г.

Используемые сайты:

1. <https://www.footballtraining4all.com/ru-ru/>
2. <https://fcstuttgart.com/>
3. <https://football-academia.ru/>
4. <https://football-esthete.ru/uprazhneniya-dlya-futbolistov/>
5. <http://footballtrainer.ru/>