Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя школа № 1 г. Данилова Ярославской области

Рассмотрено Утверждаю

протокол №\_\_\_ директор школы

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_Холоднова А. Л

руководитель МО приказ №\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Футбол»

1 класс

Составила учитель: Румянцева Т. В

Г. Данилов, 2024год

**Пояснительная записка.**

Данная программа 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 мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

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 баскетболу, 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.

**Планирование** и **учет.**

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет три занятия по два часа. Численный состав группы 15-20 человек.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

·        укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,

·         привитие интереса к занятиям по мини-футболу

·        воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств

·        изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите

·        приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

**Задачи и содержание работы**

**по периодам годичных тренировочных циклов.**

Основная задача ***подготовительного периода*** — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65%времени от каждого занятия; технической подготовке —25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

***Соревновательный период*** начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей ***переходного периода*** является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей

и специальной физической подготовленности  небольшой интенсивностью,

упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется

в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

**Цели и задачи работы секции футбола**

**ЦЕЛИ:**

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;  
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных  
результатов.

**Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:**

- формирование  у  подростков  потребности  в  регулярных занятиях  физической  культурой  испортом, в соблюдении здорового образа жизни;

- овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;

- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;

- развитие и  совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление  
общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;

- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости,  
выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;

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.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ,  
СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований | 1 –й год обучения  (8-9 лет) | 2-ой год обучения (9-10 лет) |

**1.      Упражнения и нормы по физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1**    **2**    **3**  **4**    **5**  **6**  **7**  **8**  **9**  **10** | Челночный бег 3x10  или бег 30 м с высокого старта, **сек.**  Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из  трех попыток **(кол-во попаданий)**  Кросс без учета времени, **м**  Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги  на ногу), **м**  Лазание по канату с помощью ног, м  Ходьба на лыжах, **км**  Плавание (любым способом), **м**  Полоса препятствий, **кол-во балов**  Выпрыгивание вверх с места, **см**  Прыжки в длину с места, **см** | 10.0  6.0    1  300    10.5  1.5  1  12  7  40  100 | 9.5  5.5    2  500    12.5  2  2  25  9  55  130 |

**2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Удар по мячу на дальность, **м.** | 24 | 28 |
| **2.** | Комплексное упражнение 10 м., обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2.5x1.2 м) с |  |  |
|  | расстояния 6 м. - из трех попыток, **сек.** | 12 | 9.5 |
| **3.** | Бег на 30 м. с ведением мяча, **сек.** | 20 | 18 |
| **4.** | Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов | 4 | 8 |
| **5.** | Жонглирование мячом головой, кол-во раз | 3 | 6 |

**Используемая литература:**

Ø  Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации-М.,1994.

Ø  СуворовВ.В. «Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности».

**УМК:**

Ø  *«*Физическая культура в школе» - Москва, 2010

Ø  «Физкультура и спорт» - Москва, 2010

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ФУТБОЛ**

**(1–2 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятий*** | ***Количество часов*** | | ***Всего***  ***часов*** | ***Дата*** | |
| ***Теор.*** | ***Практ.*** | **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. | 1 |  |  | 9.09 |  |
| 2 | Обучение передаче мяча. |  | 1 | 1 | 16.09 |  |
| 3 | Обучение передаче мяча. |  | 1 | 1 | 23.09 |  |
| 4 | Обучение остановке мяча. |  | 1 | 1 | 30.09 |  |
| 5 | Обучение остановке мяча. |  | 1 | 1 | 7.10 |  |
| 6 | Обучение передаче мяча. |  | 1 | 1 | 14.10 |  |
| 7 | Совершенствование навыков остановке мяча. |  | 1 | 1 | 21.10 |  |
| 8 | Совершенствование навыков передаче мяча. |  | 1 | 1 | 28.10 |  |
| 9 | Обучение остановки мяча бедром. |  | 1 | 1 |  |  |
| 10 | Обучение ударам мяча. |  | 1 | 1 |  |  |
| 11 | Совершенствование навыков удара мяча. |  | 1 | 1 |  |  |
| 12 | Обучение удару мяча слета. |  | 1 | 1 |  |  |
| 13 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. |  | 1 | 1 |  |  |
| 14 | Обучение остановке мяча после отскока. |  | 1 | 1 |  |  |
| 15 | Обучение удару мяча головой. |  | 1 | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование навыков удара мяча головой. |  | 1 | 1 |  |  |
| 17 | Обучение отбору мяча у соперника. |  | 1 | 1 |  |  |
| 18 | Обучение отбору мяча у соперника. |  | 1 | 1 |  |  |
| 19 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 1 | 1 |  |  |
| 20 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 1 | 1 |  |  |
| 21 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 1 | 1 |  |  |
| 22 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. |  | 1 | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование исполнения технических элементов. |  | 1 | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование ударов мяча по воротам. |  | 1 | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствование ударов мяча по воротам. |  | 1 | 1 |  |  |
| 26 | Учебная игра. |  | 1 | 1 |  |  |
| 27 | Учебная игра. |  | 1 | 1 |  |  |
| 28 | Учебная игра. |  | 1 | 1 |  |  |
| 29 | Учебная игра. |  | 1 | 1 |  |  |
| 30 | Первенство школы по мини футболу. |  | 1 | 1 |  |  |
| 31 | Первенство школы по мини футболу. |  | 1 | 1 |  |  |
| 32 | Первенство школы по мини футболу. |  | 1 | 1 |  |  |
| 33 | Первенство школы по мини футболу. |  | 1 | 1 |  |  |
| 34 | Участие в районных соревнованиях по футболу. |  | 1 | 1 |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **1** | **35часов** | **35час.** |  |  |