

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красночикойская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

зам. директора по ВР

Некрасова В.В.

Утверждаю

директор школы

Лунёва О.Г.

Приказ №139 от 03.09.2024 г.

Рабочая программа

«Футбол»

Составитель:

учитель физической культуры

Панькова И.В.

Срок реализации 1 год

(2024-2025 учебный год)

с. Красный Чикой

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу для 4-х классов составлена на основе:

- ФЗ «Об образовании»
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Рабочая программа по праву составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования и авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программой предусматривается 34 занятие, поэтому для прохождения программного материала отводится 1 час в неделю.

Целью занятий являются:

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной образовательной программы:

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. Владение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История футбола (1 час)

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Передвижения и остановки (2 часа)

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Удары по мячу (3 часа)

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

Остановка мяча (2 часа)

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью
Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча и обводка (2 часа)

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Отбор мяча (2 часа)

Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча (1 час)

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Игра вратаря (3 часа)

Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры (8 часов)

Тактика свободного нападения
Позиционные нападения без изменения позиций
Позиционные нападения с изменением позиций
Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты (10 часов)

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема раздела	Кол – во часов	
		Теория	Практика
1	История футбола	1	-
2	Передвижения и остановки	-	1
3	Удары по мячу	-	2
4	Остановка мяча	-	3
5	Ведение мяча и обводка	-	2
6	Отбор мяча	-	2
7	Вбрасывание мяча	-	2
8	Игра вратаря	-	1
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	-	3
10	Тактика игры	-	8
11	Подвижные игры и эстафеты	-	10
	Итого	34	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол – во часов	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
1	1	Введение. История футбола	Лекция. Беседа.
2	1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
4	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	1	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	1	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	1	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	1	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

			Учебная игра
9	1	Удары по летящему мячу серединой подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	1	Удары по летящему мячу боковой частью лба	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	1	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	1	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
14	1	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	1	Остановка мяча грудью	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	1	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

		правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	
18	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	1	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	1	Выбивание мяча ударом ногой	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	1	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
22	1	Отбор мяча в подкате	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
23	1	Вбрасывание мяча из- за боковой линии с места и с шагом	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
24	1	Ловля катящегося мяча	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
25	1	Ловля мяча, летящего навстречу	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
26	1	Ловля мяча сверху в	Показ отдельных упражнений.

		прыжке	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
27	1	Отбивание мяча кулаком в прыжке	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	1	Ловля мяча в падении	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	1	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
30	1	Тактика свободного нападения	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
31	1	Позиционные нападения с изменением позиций	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
32	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
33	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	1	Двусторонняя учебная игра	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

			игра.
		34	Итого: 34ч

Планируемые результаты

Обучающиеся получат возможность научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Материально-техническое обеспечение

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные кольца)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные
- Свисток
- Аптечка

Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2017 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2019 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2018 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2019г.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2010г.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2019 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2018.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2019.