

Приложение к ООП НОО МАОУ СОШ № 17 города Липецка

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Азбука футбола»
спортивно-оздоровительной направленности
для учащихся 2-4-х классов.**

2018/2019 уч.год.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Результаты освоения содержания в/д «Азбука футбола» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в этом направлении.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, посещающим занятия.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения внеурочной деятельности «Азбука футбола».

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание.

2 класс

Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.
Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.
Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.
Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.
Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.
Развитие быстроты. Игра в лапту.
Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите.
Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.
Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол.
Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.

3-4 класс

Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.
Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.
Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.
Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.
Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.
Развитие быстроты. Игра в лапту.
Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите.
Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.
Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол.
Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся 4 класса должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	класс			
		1	2	3	4
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,2	5,0
2	Бег 300 м (с)	72	61	59	57
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300	1350
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165	168
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3	6,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	42	45
7	Жонглирование мячом (количество)	7 - 8	10	12	15

	ударов)				
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5	7
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,7	11,3	11,0
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13	15

Условия выполнения контрольных упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Тематический план. 34 ч.

2 класс

№ занятия	Содержание занятия	Дата
1	Правила игры. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	
2	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	
3	Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма.	
4	Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	
5	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.	
6	Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	
7	Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	
8	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	
9	Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	
10	Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	
11	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом.	
12	Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	
13	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).	
14	Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску	

	мяча на точность.	
15	Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	
16	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	
17	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.	
18	Определение уровня скоростно-силовой подготовки - контрольные тесты.	
19	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.	
20	Подвижные игры с элементами футбола. Игра с вратарями.	
21	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	
22	Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	
23	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Подвижная игра с элементами футбола.	
24	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с ф/мячами.	
25	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. Учебная игра.	
26	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра.	
27	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	
28	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке	

	стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	
29	Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. Учебная игра.	
30	Обучение остановке мяча грудью и бедром. Учебная игра	
31	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. Учебная игра.	
32	Определение уровня физической подготовленности. Контрольные тесты.	
33	Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.	
34	Выполнение технико-тактические действия в игре.	

Тематический план 34ч.

3 класс

№ занятия	Содержание занятия	Дата
1	Правила игры. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	
2	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	
3	Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма.	
4	Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	
5	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.	
6	Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	
7	Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы.	
8	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	
9	Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	
10	Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	
11	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом.	
12	Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	
13	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).	
14	Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	
15	Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	
16	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	

17	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.	
18	Определение уровня скоростно-силовой подготовки - контрольные тесты.	
19	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.	
20	Подвижные игры с элементами футбола. Игра с вратарями.	
21	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	
22	Развитие координации, ловкости средствами ОРУ с предметами.	
23	Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	
24	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Подвижная игра с элементами футбола.	
25	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с ф/мячами.	
26	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с 6м. Учебная игра.	
27	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра.	
28	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	
29	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	
30	Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму	

	зрительному сигналу. Учебная игра.	
31	Обучение остановке мяча грудью и бедром. Учебная игра	
32	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. Учебная игра.	
33	Определение уровня физической подготовленности. Контрольные тесты.	
34	Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.	

Тематический план 34ч.

4 класс

№ занятий	Содержание занятий	Дата
1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.	
2	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема. Игра без вратарей.	
3	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.	
4	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом.	
5	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы.	
6	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	
7	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	
8	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм. Игра с вратарями.	
9	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.	
10	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	
11	Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	
12	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	
13	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. Игра с вратарями.	
14	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	
15	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч на встречу. Игра с вратарями.	
16	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами.	
17	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех	

	стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.	
18	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.	
19	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра.	
20	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.	
21	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча.	
22	Совершенствование отбора мяча выпадам. Совершенствование отбора мяча подкатом. Учебная игра.	
23	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	
24	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	
25	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	
26	Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола.	
27	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	
28	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. Подвижная игра с элементами футбола.	
29	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. Учебная игра.	
30	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	
31	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с	

	элементами футбола. Учебная игра.	
32	Обучение подбиванию мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	
33	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема. Учебная игра.	
34	Выполнение технико-тактические действия в игре.	