


Министерство иностранных дел Российской Федерации
Специализированное структурное образовательное подразделение
образовательная школа при Постоянном представительстве
Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке, США


«Рассмотрено»
Руководитель МО

«Согласовано»
Директор школы

«Рассмотрено»
Руководитель МС

 Т.В. Никанорова

 И.В. Симонова

 О.П. Золотарева

«31» августа 2020 года
Протокол от 31.08.20
№ 2

«09» сентября 2020 года
Решение педсовета от 31.08.20
Протокол № 2

«31» августа 2020 года
Протокол от 31.08.20
№ 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Футбол»
среднее общее образование
10-11 классы, 34 часа

Программу составил:
Симонов О.М.

Нью-Йорк, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основа знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	46	4,4
Бег 400м (сек)	65,0	64,0
6-минутный бег (м)		
Прыжок в длину с/м (см)	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	75

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	50	55
Бросок мяча на дальность (м)	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Календарно-тематическое планирование секции «Футбол»

№	Содержание материала	Часы	Дата
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	03.09
2	Основные правила игры в футбол	1	10.09
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	17.09
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	24.09
5	Ведение мяча	1	01.10
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	08.10
7	Удар носком	1	15.10
8	Удар серединой лба на месте	1	22.10
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	05.11
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1	12.11
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	19.11
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	03.12
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	10.12
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	17.12
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	24.12
16	Обманные движения (финты)	1	14.01
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1	21.01
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	28.01
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	04.02
20	Резаные удары	1	18.02

21	Удар по мячу серединой лба	1	25.02
22	Удар боковой частью лба	1	04.03
23	Остановка катящегося мяча подошвой	1	11.03
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	18.03
25	Остановка мяча грудью	1	01.04
26	Совершенствование техники ведения мяча	1	08.04
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	15.04
28	Отбор мяча подкатом	1	22.04
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1	29.04
30	Финт ударом	1	06.05
31	Финт остановкой	1	13.05
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1	20.05
33	Тактические действия в нападении	1	27.05