

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения учителей

физической культуры
Протокол № 1 от « 26 » 08 20 22

Руководитель МО

Ср | Степанов С.В
Подпись | Расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

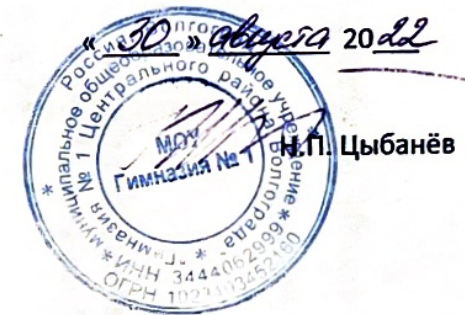
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

« 29 » августа 20 22

df | Попова М.Б
Подпись | Расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

« Все о футболе »
(название курса)

курса внеурочной деятельности

2 класс базовый уровень

Составитель рабочей программы Рафиков В. Ф

20 22 / 20 23 учебный год

Содержание:

1. Пояснительная записка

2. Цели и задачи

3. Формы проведения и организации образовательного процесса

4. Содержание учебных тем

5. Литература для учителя

Футбол - игра универсальная. Она адаптирует во организм человека к окружающей среде. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается артериальная физическая нагрузка, формируются такие положительные качества и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется в начале и в конце учебного года. Также в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр по итогам которого и результатам, и медицинскому работнику дается рекомендация по оздоровлению детей.

Цели и задачи

- получение и физическое развитие учащихся
- формирование здорового образа жизни
- Поступательные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:
 - активизация и содержание основных и дополнительных знаний, восприятие, анализ, и как вид деятельности мышления.
 - освоение основ знаний в области, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формирование физической основы и культуры личности, развитие умения, необходимых для самостоятельных занятий футболом.
 - привлечение учащихся к самостоятельному занятию

1. Пояснительная записка

Футбол - от английского foot (ступня) и ball (мяч). Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года. Также в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

2. Цели и задачи

- психическое и физическое развитие младших школьников на основе их творческой активности:
- формирование здорового образа жизни
- **Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:**
 - активизации и совершенствовании основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления: освоении основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальными умениями, необходимыми для самостоятельных занятий футболом
 - привлечении максимально возможного числа

детей к систематическим занятиям футболом

- теоретическом освоении основ техники в футболе;
- самостоятельном совершенствовании полученных знаний
- динамике прироста знаний о футболе

3. Формы проведения и организации образовательного процесса:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия

Тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретические занятия (96 - часов)		
1.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	3
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3
3.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	3
4.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	3
5.	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	3
6.	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	3
7.	Развитие футбола в России	5
8.	Занятия физической культурой в домашних условиях	5
9.	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	5
10.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.	5
11.	Футбол. История великой игры	5
12.	Футбол - первые правила	5

13.	Футбольное поле	3
14.	Футбольный мяч	3
15.	Стандартные положения	6
16.	Начальный удар.	6
17.	Вбрасывание мяча (аут).	3
18.	Удар от ворот, угловой удар, свободный удар.	3
19.	Штрафной удар, пенальти	3
20.	Нарушения правил (фолы)	3
21.	Судьи: роль судьи, помощники судьи	3
22.	Использование технических средств	3
23.	Футбольные структуры: организации, клубы	6
24.	Футбольные соревнования	6

4. Содержание учебных тем

Футбол. История великой игры

В игры с мячом играли во многих странах. В Китае такая разновидность называлась Чжу-Кэ. В древней Спарте игра называлась «Эпискирос», а в Древнем Риме «Харпастум». Где-то в Новое время в Брянских землях проводились игры, инвентарём которых был кожаный мяч размером с человеческую голову, набитый перьями. Эти состязания именовались как «шалыга» и «кила»

Примерно в XIV веке итальянцы изобрели игру «Кальчо». Именно они завезли эту игру на Британские острова.

Футбол - первые правила

В XIX веке футбол в Англии приобрёл популярность сравнимую с крикетом. В него играли в основном в колледжах. Но в некоторых колледжах правила разрешали ведение и передачу мяча руками, а в других напротив, запрещалось.

Первая попытка создать единые правила была предпринята в 1846 году, когда встретились представители нескольких колледжей. Они установили первый свод правил.

Правила игры

Есть 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в общих чертах, которые позволяют упростить их применения в зависимости от характера игры. Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB). Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7.

Футбольное поле

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием.

Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зелёного цвета.

Поле для игры имеет форму прямоугольника.

Футбольный мяч

Футбольный мяч должен быть сферической формы. Его параметры жестко регламентируются Правил 2 Правил игры в футбол.

Мяч состоит из 3 частей: покрышки, подкладки и камеры.

Покрышка - верхняя оболочка мяча, по

которой наносятся удары.

Подкладка - средняя оболочка мяча, от толщины которой зависит прочность мяча (чем толще, чем прочнее).

Камера - центральная оболочка мяча, в которую закачивается воздух для более удобного нанесения ударов.

Стандартные положения

Стандартными положениями в футболе являются штрафные, свободные, угловые и прочие удары, которые наносятся по сигналу судьи.

Начальный удар. Наносится в начале каждого тайма, а также — после каждого забитого мяча. Назначается с центральной точки поля (в центральном круге).

Вбрасывание мяча (аут). Бросается руками из-за боковой линии. Назначается после того, как мяч эту самую боковую линию пересёк. При этом аут бросает соперник игрока, которого мяч коснулся последним перед уходом за боковую линию.

Удар от ворот. Наносится вратарём, после того, как мяч полностью пересёк линию ворот (вне территории ворот) от игрока нападавшей команды.

Угловой удар. Наносится игроком нападающей команды из углового сектора. Назначается в случае, если мяч полностью пересекает линию ворот (вне территории

ворот) от игрока защищавшейся команды.

Свободный удар. Назначается в случае опасной игры против соперника (несостоявшееся нарушение) в ворота команды, которая совершила опасную игру. Пробивается с точки, где произошёл момент опасной игры. Гол, забитый прямым ударом со свободного не засчитывается.

Нарушения правил (фолы)

Судьи

Футбольные структуры

Организации:

Существует ряд организаций, осуществляющих контроль, управление и распространение футбола.

Основной является ФИФА, расположенная в Цюрихе, Швейцария. Она занимается организацией международных соревнований мирового масштаба, в частности чемпионата мира.

На континентальном уровне популяцию футбола обеспечивают 6 организаций: КОНКАКАФ, КОНМЕБОЛ, УЕФА, КАФ, АФК, ОФК.

ФИФА пытается распространить футбол за пределы Европы и Южной Америки. В 2002 году Чемпионат мира прошёл в Японии и Южной Корее, а в 2010 - в ЮАР.

Футбольные соревнования

Соревнования по футболу, как и в любом другом виде спорта - важная составляющая игры.

Соревнование организуется федерацией, для каждого турнира составляется регламент, в котором обычно определяют состав участников, схему турнира, правила определения победителя при равенстве очков и какие-то отклонения от правил, например количество замен.

Соревнования делятся на внутренние и международные, которые в свою очередь разделяются на клубные и национальных сборных. Футбольные турниры собирают десятки тысяч зрителей на трибунах стадиона и многомиллионные аудитории по телевидению.

5. Литература для учителя:

С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и методика футбола. Том 1.

Техника игры. -

Москва. ТВТ Дивизион. 2008

Фонд национальная академия футбола Альманах. Пособие для футбольных тренеров. - Москва, 2009

С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения

мячей «на противоходе» и «на два темпа». - ТВТ Дивизион. Москва. 2008.

Массимо Люкези Футбол. Анализ тактики атакующих действий. - ТВТ Дивизион. Москва. 2008.

Робин Джоунз, Том Трэнтер Футбол. Тактика защиты и нападения. - ТВТ

Москва. 2008.

Максимо Люкези Обучение системе игры 4-3-3. ТВТ Дивизион. Москва. 2008