

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Причулымская основная общеобразовательная школа» Зырянского района**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол от 20.08.2024 №7

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР

 А.Л. Охотина

УТВЕРДИТЬ

приказом

от «20» августа 2024 г. № 125

Директор школы

 И.Н. Самохвалова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Футбол 1-4 класс»

НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель: Иванов С. А.,
учитель физической культуры

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол» для групп 1-4 классов (далее-Рабочая программа) разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся ФУТБОЛ»

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на реализацию программы курса «Футбол» отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебных недель) С учетом календаря праздничных дат, расписания учебных занятий, годового учебного графика, программа будет пройдена за 34 часа.

Задачи курса:

- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечения разносторонней физической подготовки.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

В учебной группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма;

привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;

обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами

индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе послетого, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Футбол»

Личностные результаты

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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 В области познавательной

культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление

мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу 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.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,

контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его

предупреждения;

4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом. Учащиеся должны уметь:

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

5. владеть основами техники футбола;
6. знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в футболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

Содержания программного материала

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини- футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой

и боковой частью лба в прыжке пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тематическое планирование

№ раздела	Раздел программ	Кол-во часов
1	Техническая подготовка	19
	Различные способы перемещения	1
	Удары по мячу ногой	4
	Удары по мячу головой	2
	Прием (остановка) мячей	3
	Ведение мяча	4
	Обманные движения (финты)	1
	Отбор мяча	1
	Комплексное выполнение технических приемов	3
2.	Тактическая подготовка	6
	Тактика игры в атаке	2
	Тактика игры в обороне	2
	Тактика игры вратаря	2
3.	Общая физическая подготовка	3

4.	Специальная физическая подготовка	2
6.	Игровая подготовка	4
	Итого:	34

ЛИТЕРАТУРА

1. Внеурочная деятельность учащихся. Совершение видов двигательных действий в физической культуре : пособие для учителей и методистов. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М. : Просвещение.
2. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. А.П. Матвеев-5-е изд.- М. : Просвещение.
3. Футбол для юношей. Н.Рогальский, Э-Г Дегель. Издательство «Физкультура и спорт». Москва.

№ п/п	Наименование разделом	Характеристика основной деятельности	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	
				Планируемая дата	Фактическая дата
1	Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола. Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	Разучивание элементов . Разучивание двигательных действий	1		
2	Передвижения боком спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Разучивание элементов	1		
3	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Ведение мяча с обводок стоек.	Разучивание двигательных действий	1		
4	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Челночный бег.	Разучивание. Совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1		
5	Передача мяча и остановкам мяча в парах на месте. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Разучивание.	1		

6	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Эстафеты с ведением мяча.	Разучивание	1		
7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	Разучивание.	1		
8	Игра в квадрате. Ввод мяча в игру.	Разучивание.	1		
9	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Разучивание. Изучить технику Безопасности по футболу.	1		
10	Ведение мяча с активным Сопротивлением защитника и ударом по воротам. Эстафеты с ведением мяча	Разучивание	1		
11	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	Разучивание элементов	1		
12	Остановка грудью. Летящего мяча Остановка мяча внутренней стороной стопы.	Разучивание	1		

13	Совершенствование остановки мяча. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	Разучивание элементов остановки	1		
14	Жонглирование мячом. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	Разучивание элементов	1		
15	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Разучивание	1		
16	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Техника безопасности. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	Изучить технику безопасности. Разучивание элементов	1		
17	Удар по летящему мячу серединой подъема. Удар по мячу серединой лба.	Разучивание.	1		
18	Совершенствование ударов по летящему мячу. Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	Разучивание игры и ударов по воротам	1		

19	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Совершенствование техники обводки.	Разучивание техники обводки	1		
20	Умение найти свободное пространство и занять его. Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Разучивание	1		
21	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу.	Разучивание	1		
22	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке.	Разучивание	1		
23	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.	Разучивание	1		
24	Отбор мяча корпусом. Отбор мяча в подкате.	Разучивание	1		
25	Совершенствование техники отбора мяча. Вбрасывание мяча из-	Разучивание	1		

	за боковой линии сместа и с шагом.				
26	Розыгрыш свободного удара. Розыгрыш штрафного удара.	Разучивание	1		
27	Техника безопасности. Розыгрыш углового удара. Совершенствование розыгрыша стандартов.	Изучить технику безопасности. Разучивание элементов	1		
28	Эстафеты на развитие скоростных способностей. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Разучивание комбинаций	1		
29	Игра в «Стенку». Совершенствование игры в «Стенку».	Разучивание	1		
30	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Изучить тактические действия в нападении	1		
31	Судейская практика. Судейство игры в футбол. Подстраховка игроков.	Изучить правила игры в футбол	1		

32	Учебная игра тактическими задачами. Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.	Разучивание	1		
33	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок. Пробитие 11метрового удара.	Изучение тактики игры	1		
34	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра. Товарищеская встреча по футболу. Разбор игры	Изучение тактики игры	1		

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования. Организация работы групповая.

Для реализации необходимо: мячи, конусы, ворота