

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ М. Т.
КАЛАШНИКОВА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

РАССМОТРЕНО
на заседании мо
начальных классов
Протокол № 1
от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Степенко С. И.
28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Ларцева О.В.
Приказ № 657-од от
28 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФУТБОЛ»
Для 2-4 класса начального общего образования

Программа составлена: учителями физической культуры

2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. *Пояснительная записка.*
2. *Результаты освоения курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол»*
3. *Содержание курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол»*
4. *КТП с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

воспитание у школьников морально-нравственных качеств;

развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний

2. Общая физическая подготовка

3. Специальная подготовка

4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «футболу» проводятся 2 раз в неделю в течение учебного года: в 3 классе – 68 ч., в 4 классе – 68 ч. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15-20 человек.

Занятия проводятся в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию. Время занятия – 45 мин.

Основные задачи группы новичков:

укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,

привитие интереса к занятиям по футболу

воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств

изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите

приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

В группе решаются определённые **задачи**:

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. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной,

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

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей *переходного периода* является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Ожидаемые результаты курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «футбол»

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории футбола;

2. о физических качествах и правилах их тестирования;

3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2. владеть тактико – техническими приемами футбола;

3. знать основы судейства.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		8	9
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150

4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО «ФУТБОЛУ»

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

Совершенствование тактики и техники игры в футбол: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.

История международных встреч по футболу. Первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Популярность футбола в Европе и Латинской Америке. Создание Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Остановка грудью летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на алых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
 - челночный бег с мячом;
 - удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

Тематическое планирование (2 класс)

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ЭОР, ЦОР</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу.	2	РЭШ
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	2	РЭШ
3	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.	2	РЭШ
4	Обучение остановке мяча.	2	РЭШ
5	Обучение передаче мяча.	2	РЭШ
6	Совершенствование навыков остановке мяча.	2	РЭШ
7	Совершенствование навыков передаче мяча.	2	РЭШ
8	Обучение ударам мяча.	2	РЭШ
9	Совершенствование навыков удара мяча.	2	РЭШ
10	Обучение остановке мяча после отскока.	2	РЭШ
11	Обучение удару мяча головой.	2	РЭШ
12	Совершенствование навыков удара мяча головой.	2	РЭШ
13	Обучение отбору мяча у соперника.	2	РЭШ
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	РЭШ
15	Удары по катящемуся мячу.	2	РЭШ
16	Учебная игра.	2	РЭШ
17	Первенство школы по футболу.	2	РЭШ
ИТОГО		34	

Тематическое планирование (3 класс)

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ЭОР, ЦОР</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу.	2	РЭШ
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	2	РЭШ
3	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.	2	РЭШ
4	Обучение остановке мяча.	2	РЭШ
5	Обучение передаче мяча.	2	РЭШ
6	Совершенствование навыков остановке мяча.	2	РЭШ
7	Совершенствование навыков передаче мяча.	2	РЭШ
8	Обучение ударам мяча.	2	РЭШ
9	Совершенствование навыков удара мяча.	2	РЭШ
10	Обучение остановке мяча после отскока.	2	РЭШ
11	Обучение удару мяча головой.	2	РЭШ
12	Совершенствование навыков удара мяча головой.	2	РЭШ
13	Обучение отбору мяча у соперника.	2	РЭШ
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	РЭШ
15	Удары по катящемуся мячу.	2	РЭШ
16	Учебная игра.	2	РЭШ
17	Первенство школы по футболу.	2	РЭШ
ИТОГО		34	

Тематическое планирование (4 класс)

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ЭОР, ЦОР</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу.	2	РЭШ
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	2	РЭШ
3	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.	2	РЭШ
4	Обучение остановке мяча.	2	РЭШ
5	Обучение передаче мяча.	2	РЭШ
6	Совершенствование навыков остановке мяча.	2	РЭШ
7	Совершенствование навыков передаче мяча.	2	РЭШ
8	Обучение ударам мяча.	2	РЭШ
9	Совершенствование навыков удара мяча.	2	РЭШ
10	Обучение остановке мяча после отскока.	2	РЭШ
11	Обучение удару мяча головой.	2	РЭШ
12	Совершенствование навыков удара мяча головой.	2	РЭШ
13	Обучение отбору мяча у соперника.	2	РЭШ
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	РЭШ
15	Удары по катящемуся мячу.	2	РЭШ
16	Учебная игра.	2	РЭШ
17	Первенство школы по футболу.	2	РЭШ
ИТОГО		34	

Список литературы

1. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
6. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.

7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.