

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического
совета
Протокол № 13 от «29» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНА:
заместитель директора
по воспитательной
работе _____/И.А. Губина/
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
директор МБОУ «Централь-
но-
Любинская СОШ»
_____/И.П. Гаркуша/
Приказ № 142 от «29» августа
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФУТБОЛ»
1-4 класс**

Количество часов по плану внеурочной деятельности: 35

Количество часов по программе: 35

Учебно-методический комплект:

1. Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год).

Составитель:
Павличенко Алексей Александрович,
Учитель физической культуры

п. Центрально-Любинский 2024 год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 1-4 класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве, формированию привычки к здоровому образу жизни школьников.

Данный курс внеурочной деятельности составлен с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Актуальность данной программы сохранения и укрепления здоровья детей: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Форма организации внеурочной деятельности – спортивная секция. Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве, формированию привычки к здоровому образу жизни школьников, подготовку к соревновательной деятельности.

Цель курса - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье.

- формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения двигательной деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся средних классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данный курс по кружку для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни чело-

века, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

II. Место в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Футбол» рассчитана на 35 часов (1 час в неделю) с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для 5-9 класса.

III. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Спортивная секция «Футбол» направлен на формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Обучение техническим приемам начинается с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча проводится одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем переходим к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для по-

лечения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

3.1. Личностные результаты курса внеурочной деятельности.

У обучающегося будут сформированы:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

3.2. Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы кружка «Футбол» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

3.3. Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3.4. Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) *лично-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности школьника.

3.5. Особенности программы кружка «Футбол» являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видам учебного учреждения (сельские школы) и регионально-климатическими условиями;
- учет принципа достаточности и структурной организации спортивной деятельности;
- содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» (операциональный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки учащихся»;
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного курса, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа кружка «Футбол» вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки школьников.

Особенностью содержания программы является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в

двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

3.6. Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы.

В результате освоения программы, обучающиеся смогут:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ·выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ·выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание программного материала.

| №п/п | Модули программы. | Класс |
|-----------------------------|--|------------|
| Теоретические знания | | 1-4 |
| 1. | Футбол в России. Гигиенические знания и закаливание. | 2 |
| 2. | Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. | 2 |
| | Общая физическая подготовка. | 3 |

| | | |
|-----------------------------|--|-----------|
| 3. | Чемпионаты мира и чемпионаты Европы. | 2 |
| 4. | Техническая подготовка. | 4 |
| 6. | Правила игры. | 3 |
| Итого: | | 18 |
| Практические занятия | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 |
| 2. | Техника игры | 3 |
| 3. | Тактика игры | 3 |
| 4. | Стандарты (угловые, штрафные удары), индивидуальная работа с вратарем. | 2 |
| 5. | Соревнования | 1 |
| Итого: | | 35 |
| Всего часов: | | 35 |

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития футбола и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Судейство соревнований

Посещение соревнований школьного уровня и муниципального.

Соревновательная деятельность.

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование в процессе занятий футболом –

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-

за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

V. Календарно тематическое планирование

| № П.П. | Наименование тем | Количество часов | | Характеристика деятельности учащихся | Дата проведения |
|---------------------------|---|-----------------------|----------------------|---|-----------------|
| | | Теоретические занятия | Практические занятия | | |
| 1 четверть 7 часов | | | | | |
| 1 | Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание. Комплексы общеразвивающих упражнений. | | 1 | Соблюдают правила т/б. Овладевают основными правилами ОРУ. | |
| 2 | Ведение и передачи мяча на месте и в движении. | | 1 | Повторяют правила т/б при проведении б/б; выполняют комплекс ОРУ у с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в футбол. | |
| 3 | Проведение чемпионатов Европы (страны, годы проведения, победители - призеры). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и | | 1 | Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в ф/л. | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|-----|-----|--|--|
| | ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | | | | |
| 4 | Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. | 1 | 1 | Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами(для вратарей); проведение специальных упражнений. | |
| 5 | Техника игры. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. | 1 | 1 | Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в футбол, в мини-футбол. | |
| 2 четверть 7 часов | | | | | |
| 6 | Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. | | 1 | Осваивают основные приёмы игры. | |
| 7 | Чемпионаты мира по футболу (страны, годы проведения, победители - призеры). Ведение мяча. | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | |
| 8 | Общая физическая подготовка. Игры с мячом; Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. | 0,5 | 0,5 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. | |

| | | | | | |
|----------------------------|---|----|-----|---|--|
| | Способы самоконтроля. | | | | |
| 9 | Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 м Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Врачебный контроль и самоконтроль. | 05 | 0,5 | Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами. Выполняют тесты. | |
| 10 | Игра головой, какую роль в технике игры в футбол играют удары по мячу головой, штрафные удары, пенальти. Удары по мячу головой с набрасывания. Двусторонняя игра. | 1 | 1 | Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; | |
| 3 четверть 12 часов | | | | | |
| 11 | Тактика игры Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Индивидуально тактические действия. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Передвижения и остановки; передвижение боком, спиной вперед, ускорения остановки, повороты старты из различных исходных положений. Ведение мяча и обводка; ведение мяча внутренней и внешней стороной сто- | 1 | 3 | Выполняют правила игры. Осуществляют судейство. | |

| | | | | | |
|----------------------------|---|-----|-----|---|--|
| | пы, обводка с помощью обманных движений (финтов). | | | | |
| 12 | Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. | 1 | 2 | Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры. | |
| 13 | Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке, ловля мяча в падении (без фазы полета). | 1 | 2 | Повторяют правила т/б работе с вратарем; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры. | |
| 14 | Основная стойка вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке, ловля мяча в падении (без фазы полета). | | 2 | Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры . | |
| 4 четверть 14 часов | | | | | |
| 15 | Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. | | 0,5 | Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений. | |
| 16 | Тактика в защите: зонный метод обороны. | | 3 | Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры. | |
| 17 | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием и толчком плеча, отбор мяча в подкате. | 0,5 | 3 | Осваивают основные приёмы игры. | |
| 18 | Соревнования | 0,5 | 2 | Описывают техни- | |

| | | | | | |
|--|---|------------|-------------|--|--|
| | <p>Соревнования по мини-футболу (внутришкольные, районные).</p> <p>Проведение жеребьевки, судейство награждение команд.</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p> <p>Игры развивающие физические способности, игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> | | | <p>ку изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Самостоятельно проводят судейство соревнований.</p> | |
| | ИТОГО | 8,5 | 26,5 | 35 | |

Требования к организации подвижных игр согласно стандарту второго поколения:

- занятия проводятся на свежем воздухе (при температуре до – 10 градусов);
 - занятия проводятся в спортивном зале школы (при температуре ниже 10 градусов);
 - дети, которые относятся к специальной медицинской группе, во время подвижных игр участвуют в играх, не связанных со значительной нагрузкой;
 - при проведении подвижных игр нужно дозировать физическую нагрузку;
 - все упражнения в играх должны соответствовать физиологическим и психологическим особенностям детей;
 - проводимые игры должны быть простыми по содержанию, доступными для детей и вызывать у них интерес;
 - физическая нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям учащихся;
 - игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать слишком большой игровой азарт;
 - в играх должна быть предусмотрена возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию;
 - площадка для проведения игр должна соответствовать требованиям техники безопасности и правилам игры;
 - спортивный инвентарь подбирается согласно условиям игры (обручи, мячи, кегли, скакалки, кубики.)
- Четкая организация игры, неуклонное выполнение соответствующих правил способствуют правильному развитию моторики у школьников.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Оснащенность учебного процесса:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

- Авторской программы: «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях, 2013 г.
- Учебная, научно-популярная литература по ф/ к и спорту, олимпийского движения
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Стойки для волейбола
- Сетки для баскетбольных колец
- Волейбольные сетки
- Жилетки игровые разного цвета