государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Старое Ермаково муниципального района Камышлинский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

_____/Р.И.Шайхутдинова/

(подпись) (ФИО)

«15» июня 2023 г.

Утверждено

приказом № 25 - од

от «15» июня 2023 г.

Директор _____/Р.Х.Гимадиева/

(подпись) (ФИО)

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Старое Ермаково, CN=Гимадиева Р.Х., E=st_ermak_sch_kmsh@samara.edu.ru
00b28e2618d4a2b76b
2023.10.16 13:55:17+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) внеурочной деятельности Футбол для всех

Класс 2-4

Общее количество часов по учебному плану 102

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре
(наименование предмета)

Учебники: УМК Погадаева. Футбол для всех (1-4)

Автор: Погадаев Г. И.

Издательство, год. ДРОФА, корпорация «Российский учебник», 2022

Рассмотрена на заседании МО _____начальных классов_____
(название методического объединения)

Протокол №__6___ от «14_»_06_____ 2023 г.

Руководитель МО _____/Каримова З.С./
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

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

Цель программы:

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании и плавании;
- 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;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

II. Общая характеристика курса

Занятия по программе «Футбол для всех» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.
4. Соревнования

III. Описание места курса в учебном плане.

Программа «Футбол для всех» для младших школьников рассчитана на 3 года обучения (102 часа). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

IV. Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса «Футбол для всех» направлено на воспитание высоконравственных , творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол для всех» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий , соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико-тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по футболу;
- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;
- участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;

Результатом освоения программы «Футбол для всех» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие,

организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования.

Что такое ловкость. Что такое ЧСС.

Примерные контрольные вопросы:

1 год обучения

1. Какие основные задачи выполняет вратарь, защитник, нападающий.
2. Основные правила футбола.

2 год обучения

1.Нарушения в футболе

3 год обучения

1. Стандартные положения в футболе

VI. Содержание программы «Футбол для всех»

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие(1ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол»

Тема 2.Общая физическая подготовка.(15ч)

Двигательные качества футболиста: быстрота, ловкость

Практические занятия:

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3х10.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания. упоры

Тема 3. Специальная подготовка(13ч)

Расположение игроков на поле.

Практические занятия:

Передача, приём, остановка, ведение мяча.

Тема 4. Основы знаний(2ч)

Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Соревнования(3ч)

Продолжительность игры.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

Тема 2. Общая физическая подготовка.(13ч)

Развитие двигательных действий: бег, остановка.

Практические занятия:

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, ускорение, скоростные рывки с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5х10.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания. упоры

Тема 3. Специальная подготовка(16ч)

Действие игроков на поле.

Практические занятия:

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание мяча.

Тема 4. Основы знаний(1ч)

Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

Тема 5. Соревнования(3ч)

Жесты судьи.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

Содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.

Тема 2.Общая физическая подготовка.(13ч)

Координационные способности.

Практические занятия:

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие: координационных способностей.

Беговые упражнения: ускорение, бег с изменением направления движения.

Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5х10.

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа.

Тема 3. Специальная подготовка(16ч)

Скоростно-силовые способности.

Практические занятия:

Игра вратаря. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Тема 4. Основы знаний(1ч)

Предупреждение травматизма.

Тема 5. Соревнования(3ч)

Таблица соревнований.

Практические занятия.

Игра футбол.

VII. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	**Вводное занятие**	1		1		1	
2.	**Общая физическая подготовка**		15		13		13
3.	**Специальная подготовка**		13		16		16
4.	**Основы знаний**	1		1		1	
5.	**Соревнования**		2		3		3
Всего		2	32	2	32	2	32
Итого		34		34		34	

Календарно-тематическое планирование, 2 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
1	Возникновение игры «футбол»	1	1	
	II. Общая физическая подготовка (15ч)			
2	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра.	1		1
3	Бег с прыжками и ускорением.	1		1
4	Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).	1		1
5	Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.	1		1
6	Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3х10.	1		1
7	Прыжковые упражнения	1		1
8	Прыжки на месте	1		1
9	Прыжки с продвижением вперед и назад	1		1
10	Прыжки с левым и правым боком	1		1
11	Прыжки в длину и высоту с места	1		1
12	Силовая подготовка	1		1
13	Отжимания	1		1
14	Поднимание туловища из положения лёжа	1		1
15	Подтягивания	1		1
16	Упоры	1		1
III.Специальная подготовка(13ч)				
17-18	Расположение игроков на поле.	2		2
19-20	Передача мяча	2		2
21-22	Приём мяча	2		2
23-25	Остановка	3		3
26-29	Ведение мяча	4		4
IV. Основы знаний (2ч)				
30-	Основные правила игры	1	1	

31				
V. Соревнования (3ч)				
32-34	Игра по упрощённым правилам	3		3

Календарно-тематическое планирование, 3 класс

№ п/п	**Разделы, темы**	**Всего часов**	**Количество часов по программе**	
			Теория	**Практика**
I. Вводное занятие				
1	Особенности формы футболиста	1	1	
	II. Общая физическая подготовка (13ч)			
2	Развитие двигательных действий: бег, остановка	1		1
3	Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча	1		1
4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	1		1
5	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, ускорение, скоростные рывки с изменением направления движения.	1		1
6	Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5х10.	1		1
7	Прыжковые упражнения	1		1
8-9	Прыжки с продвижением вперед и назад.	2		2
10-11	Прыжки левым и правым боком	2		2
12	Силовая подготовка: отжимания	1		1
13	Поднимание туловища из положения лёжа,	1		1
14	Подтягивания, упоры	1		1
III.Специальная подготовка(16ч)				
15-16	Действие игроков на поле.	2		2
17-18	Остановка катящегося мяча правой ногой.	2		2
19-20	Остановка катящегося мяча левой ногой.	2		
21-22	Ведение мяча.	2		2
23-24	Удары по неподвижному мячу серединой подъема.	2		2
25-26	Техника игры вратаря: ловля	2		2
27-28	Техника игры вратаря: отбивание мяча.	2		
29-	Остановка, ведение мяча, удары	2		2

30				
IV. Основы знаний (1ч)				
31	Нарушения правил игры	1	1	
V. Соревнования (3ч)				
32	Жесты судьи	1		1
33-34	Игра по упрощённым правилам	2		2

Календарно-тематическое планирование, 4 класс

№ п/п	**Разделы, темы**	**Всего часов**	**Количество часов по программе**	
			Теория	**Практика**
I. Вводное занятие(1ч)				
1	Позиции игроков на поле	1	1	
	II. Общая физическая подготовка (13ч)			
2	Комплексы упражнений без мяча и с мячом	1		1
3	Комплексы упражнений, направленные на развитие: координационных способностей.	1		1
4	Беговые упражнения: ускорение, бег с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м	1		1
5	Бег на дистанцию 1 км	1		1
6	Челночный бег 5х10.	1		1
7	Прыжковые упражнения	1		1
8	Прыжки через скамейку	1		1
9-10	Прыжки через скамейку правым боком.	2		2
11	Прыжки через скамейку левым боком.	1		1
12	Силовая подготовка: отжимания,	1		1
13-14	Силовая подготовка: поднимание туловища из положения лёжа.	2		2
III.Специальная подготовка(16ч)				
15	Ловля мяча.	1		1
16	Скоростно-силовые способности.	1		1
17	Игра вратаря.	1		1
18	Удары по катящемуся мячу.	1		1
19	Ведение мяча одной ногой по прямой	1		1
20	Ведение мяча змейкой	1		1
21-22	Ведение мяча восьмеркой	2		2
23-24	Ведение мяча челноком	2		2
25	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой	1		1

26	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой змейкой	1		1
27-28	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой восьмеркой,	2		2
29-30	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой челноком	2		2
IV. Основы знаний (1ч)				
31	Предупреждение травматизма	1	1	
V. Соревнования (3ч)				
32	Таблица соревнований.	1		1
33-34	Игра в футбол	2		2

VIII. Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт
- мячи футбольные -15 шт
- скакалки -15 шт
- футбольные ворота -2 шт
- фишки переносные -20 шт
- утяжелители на ноги -15 шт
- накидки -20 шт
- стойки футбольные -10 шт

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.