бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

«Гимназия № 139»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  протокол заседания методического объединения  учителей начальных классов  от «28» августа 2023 года №1 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  Дубинина Ю. В.  от «30» августа 2023 года |

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**«Футбол»**

**3-4 класс**

Составитель: учитель физической культуры Елдашов Вадим Сергеевич

2023/2024год

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по курсу «Футбол» составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

2. Основная общеобразовательная программа основного общего образования БОУ г.Омска «Гимназия 139».

3. Учебный план БОУ г. Омска «Гимназия № 139»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Курс внеурочной деятельности обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для физкультурно–спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в возрасте 8-11 лет.

Футбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Адресат программы курса внеурочной деятельности**

Программа адресована детям от 8 до 11лет

Программа курса реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности

**Объем программы курса внеурочной деятельности :** 204 академических часов

**Срок реализации программы курса внеурочной деятельности** – 1 год

**Порядок реализации программы курса внеурочной деятельности :**

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1часу 30 минут.

**Форма обучения:**

* Очная
* Групповая (занятия проводятся в одновозрастной группе, численный состав группы – 12-15человек)

1. **Цель и задачи программы**

**Цель :** Формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
* обучение технике и тактике игры в футбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.
* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

1. **Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы:

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» учащиеся **смогут получить знания:**

* значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий футболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по футболу;
* жесты футбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола

**могут научиться:**

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;

• играть в футбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты футбольного судьи;

• проводить судейство по футболу

**Система оценки планируемых результатов**

С целью контроля реализации программы ее эффективности осуществляется:

* первичная диагностика;
* мониторинг эффективности внедрения программы 2 раза в год (декабрь, май).
* Формы учета знаний и умений:
* Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности:
* Турниры и соревнования
* Тестирование

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

**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 х 30 м., до 2 х 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.

Футбол. 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 180º.

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 180º.

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 с 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 неожиданноостановить 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 тактическойсистеме 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

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

1. **Тематическое планирование.**

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Развитие футбола в России | 3 | 3 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 3 | 3 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 75 | 3 | 72 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 75 | 3 | 72 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 24 | - | 24 |
| 6. | Тестирование | 24 | - | 24 |
| **Итого:** |  | 204 | 12 | 192 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Тип подготовки** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях футболом. История развития этой игры. | Теор. | 3 |
| 2 | Упражнения на совершенствование координационных способностей. | Техн.ОФП | 3 |
| 3 | Техника передвижения. Рывок по дистанции. | Теор.  ОФП | 3 |
| 4 | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. | Техн. | 3 |
| 5 | Удары и остановки мяча внутренней частью подъема. | Техн. | 3 |
| 6 | Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча. | Контр.  Интегр. | 3 |
| 7 | Удары по катящемуся мячу в движении. | Теор.  Техн. | 3 |
| 8 | Жонглирование ногами и головой | Такт. | 3 |
| 9 | Прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой | Такт.  Интегр. | 3 |
| 10 | Игры с элементами сопротивления | Теор.  ОФП | 3 |
| 11 | Упражнения для вратаря | Техн.  СФП | 3 |
| 12 | Комплекс физических упражнений | Такт. | 3 |
| 13 | Гандбол по упрощенным правилам | Такт.  Интегр. | 3 |
| 14 | Удары по мячу внутренней стороной подъема | Теор.  Техн. | 3 |
| 15 | Жонглирование мячом ногами и головой | Такт. | 3 |
| 16 | Ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля | Интегр. | 3 |
| 17 | Эстафеты с различными передвижениями | Теор.  ОФП | 3 |
| 18 | Игра в ручной мяч | Техн.  СФП | 3 |
| 19 | Подвижная игра «За мячом противника» | Такт. | 3 |
| 20 | Произвольное быстрое ведение мяча | Такт. | 3 |
| 21 | Игровые упражнения 6\*6 | Теор.  Интегр. | 3 |
| 22 | Футбол по упрощенным правилам | Контр.  Техн.  СФП | 3 |
| 23 | Встречная эстафета с обводкой препятствий | Теор.  ОФП  Такт. | 3 |
| 24 | Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы | Такт.  Интегр. | 3 |
| 25 | Гандбол по упрощенным правилам | Теор.  Техн.  ОФП | 3 |
| 26 | Ведение мяча по кругу | Техн. | 3 |
| 27 | Комплекс физических упражнений | Такт.  Интегр. | 3 |
| 28 | Жонглирование мячом правой ногой, затем левой | Такт.  СФП | 3 |
| 29 | Удары правой, левой ногой по мячу после отскока | Теор.  ОФП  Техн. | 3 |
| 30 | Игра на малые ворота | Такт. | 3 |
| 31 | Удары внешней частью подъема | Такт.  Интегр. | 3 |
| 32 | Ведение мяча, обводка стоек | Теор.  ОФП  Техн. | 3 |
| 33 | Игра в ручной мяч | Техн.  Интегр. | 3 |
| 34 | Двухстронняя игра в футбол | Такт.  СФП | 3 |
| 35 | Комплекс физических упражнений | Теор.  Техн. | 3 |
| 36 | Удары по мячу внутренней стороной подъема | Такт. | 3 |
| 37 | Футбол по упрощенным правилам | Интегр. | 3 |
| 38 | Игра 6\*6 по упрощенным правилам | Такт.  Интегр. | 3 |
| 39 | Встречная эстафета с обводкой препятствий | Теор.  ОФП  Техн. | 3 |
| 40 | Жонглирование мячом: ногами, головой , на месте | Такт. | 3 |
| 41 | Ведение мяча по кругу с изменением скорости | Такт.  Интегр. | 3 |
| 42 | Удары внешней частью подъема с преодолением препятствий | Теор.  СФП  Техн. | 3 |
| 43 | Ведение мяча, ускорение и удар | Контр.  Интегр. | 3 |
| 44 | Эстафеты с ведением мяча на месте |  | 3 |
| 45 | Игра в мини футбол | Такт. | 3 |
| 46 | Удары по катящемуся мячу | Интегр. | 3 |
| 47 | Учебная игра-20 мин | Техн.  ОФП | 3 |
| 48 | Комплекс физических упражнений | Теор.  СФП  Техн. | 3 |
| 49 | Прыжки с ноги на ногу на дистанции 15м | Такт. | 3 |
| 50 | Удар средней частью подъема | Интегр. | 3 |
| 51 | Остановка мяча | Теор.  ОФП  Техн. | 3 |
| 52 | Игра по упрощенным правилам в футбол | Техн.  Интегр | 3 |
| 53 | Игра в мини футбол | Теор.  Интегр. | 3 |
| 54 | Комплекс физических упражнений | Техн. | 3 |
| 55 | Жонглирование мячом ногами и головой | Такт.  СФП | 3 |
| 56 | Прием контрольных нормативов | Интегр. | 3 |
| 57 | Комплекс физических упражнений | Теор.  Интегр.  Техн. | 3 |
| 58 | Эстафета с двумя мячами | Такт. | 3 |
| 59 | Жонглирование мячом ногами, в движении | Теор.  Интегр. | 3 |
| 60 | Ведение мяча в парах в различных направлениях | Техн. | 3 |
| 61 | Игра в футбол по упрощенным правилам | Теор.  ОФП | 3 |
| 62 | Удары по мячу внутренней стороной стопы | Теор.  Интегр. | 3 |
| 63 | Ведение мяча внутренней стороной стопы | Такт.  СФП | 3 |
| 64 | Упражнения для вратарей | Теор.  Контр. | 3 |
| 65 | Упражнения для защитников |  | 3 |
| 66 | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. | Техн. | 3 |
| 67 | Учебная игра | Интегр. | 3 |
| 68 | Учебная игра | Интегр. | 3 |
|  | **Итого:** |  | 204 |

**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.