

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Станционно – Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

«Рассмотрено» На педсовете _____/_____ Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/_____ « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	«Утверждаю» Директор _____/Г.В.Дорофеева Приказ № <u>209/2</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.
---	--	---

Рабочая программа
внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительной направленности

«Мир футбола»
(для обучающихся 4 классов)

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Кочергин Анатолий Дмитриевич, учитель физической культуры высшей категории

ст.Ребриха, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 4 классов «Мир футбола» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ОО и рекомендациями.

Для реализации программы предусмотрено использовать следующие методические пособия:

– Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2017. – 95 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам);

- Футбол. Настольная книга детского тренера. А. Кузнецов. – М. Профиздат, 2011. -408 с.

- Мини-футбол в школе. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. Советский спорт, 2 издание, исправленное и дополненное, 2008 г. – 224 с.

Цель и задачи курса

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Мир футбола» предназначена для обучающихся 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 4 классов, всего 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» 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.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- *классифицировать* основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- *понимать* жесты футбольного арбитра;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
- *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
- *проводить* судейство по футболу.

Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 4 класса

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Футбольный словарь терминов и определений	Знать, понимать, применять в образовательной, тренировочной, игровой деятельности футбольные термины и определения
2	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола	Знать и различать спортивные дисциплины вида спорта «футбол». Определять их сходство и различия
3	Первые правила соревнований игры в футбол	Характеризовать первые футбольные правила, выявлять сходство и различия с современными правилами игры
4	Современные правила игры в футбол	Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя
5	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи
6	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
7	Правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время посещения соревнований по футболу. Использовать навыки безопасного поведения на стадионе во время просмотра игр в качестве зрителя, фаната – болельщика
8	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	Раскрывать роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека
9	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом	Знать и рассказывать режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом

Темы занятий и требования к формируемым умениям для 4 класса

№	Тема	Требования к умениям школьника
1	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом	Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом
2	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой	Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать
3	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом	Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием
4	Основы организации самостоятельных занятий футболом	Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Готовить места для проведения учебных занятий. Применять знания в самостоятельном выборе места для занятий футболом
5	Подвижные игры и правила их проведения. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста	Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр. Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами футбола. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Соблюдать правила подвижных игр
6	Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления	Знать, составлять и осваивать самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств

	голеностопных суставов	
7	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке	<p>Характеризовать показатели физической подготовки (общей, специальной, технической). Знать и выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические качества.</p> <p>Оценивать показатели физической подготовленности</p>

Содержание курса программы « Мир футбола»

№	Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов
1	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы» (в парах по неподвижному мячу 5-6 м.). Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» малые ворота.	1
2	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования...». Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
3	Техника передачи внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
4	Техника передачи и остановки мяча	Современные правила игры в футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
5	Техника передачи и остановки мяча	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
6	Техника передачи и остановки мяча	Подвижная игра «Салки цепочкой». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра 1x1 – Передачи на точность. Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение (бег 30 м.).	1
7	Техника передачи и остановки мяча	Футбольный словарь терминов и определений. Подвижная игра «Квадрат по парам» Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
8	Техника передачи и остановки мяча	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Мяч ловцу». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
9	Техника передачи и остановки мяча	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
10	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 1x1 – Передачи на точность. Подвижная игра «Дом».	1

11	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Дом». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение прием и остановка мяча.	1
12	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало».	1
13	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Подвижная игра «Дом». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.	1
14	Техника ведения мяча и финты.	Первые правила соревнований игры в футбол. Современные правила игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Один в один».	1
15	Техника ведения мяча	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Эстафеты с элементами футбола (ведение). Подвижная игра «Дом». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнения (ведение мяча).	1
16	Техника ведения мяча и финт «Выпад в сторону» (обучение)	Правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу. Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Игра 1x1 – Передачи на точность. Упражнение «Обманный выпад в сторону» (финт «Выпад в сторону»). Игра «Один в один».	1
17	Техника ведения мяча и финты	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один».	1
18	Техника ведения мяча и финты	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Дом». Игра «Один в один».	1
19	Техника ведения мяча и финты	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Зеркало». Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	1
20	Техника ведения мяча и финты	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (финты, прыжок в длину с места).	1
21	Техника отбора мяча перехватом (обучение)	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Отбор мяча перехватом». Игра 2x1 отбор мяча (без завершения).	1

22	Техника отбора мяча перехватом	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Подвижная игра «Укради мяч». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.	1
23	Техника отбора мяча перехватом	Первые правила соревнований игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Игра 1x1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	1
24	Техника отбора мяча перехватом	Современные правила игры в футбол. Упражнения на частоту в виде эстафеты. Игра «Зеркало». Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	1
25	Техника отбора мяча перехватом	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча перехватом).	1
26	Техника ведения и отбор мяча	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Эстафеты с элементами футбола. Игра 1x1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	1
27	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Подвижная игра «Квадрат по парам». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота.	1
28	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота.	1
29	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег)	1
30	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
31	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования...». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 x вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
32	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Современные правила игры в футбол. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 2 x вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
33	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 x	1

		вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу).	
34	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1

