

Новосадов
Игорь
Васильевич

Подписан: Новосадов Игорь Васильевич
DN: C=RU, OU=Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение, O=Средняя школа №2 р.п. Тумботино, CN=Новосадов Игорь Васильевич, E=tuschool@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.15 15:17:40+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Футбол в школе»
1 – 4 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол в школе» разработана на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, разработанного Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» под общей редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук при взаимодействии со специалистами Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз».

Целью курса внеурочной деятельности «Футбол в школе» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Курс внеурочной деятельности реализуется в объеме 1 ч в 1-4-х классах.

Содержание курса внеурочной деятельности

РАЗДЕЛ 1. Знание о футболе

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе.

Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола. Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

РАЗДЕЛ 2. Способы физкультурной деятельности

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и

комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки передсоревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления: «Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90° , 180° , 360° .

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой,

туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол.

Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий по футболу;

- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование знаний по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной СССР и Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;
- знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;
- способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;
- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;
- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;
- способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;
- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;
- демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях ~~футбол~~

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Раздел. 1. Знания о футболе (6 часов)		
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. История зарождения футбола.	1
2	Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом.	1
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часа)		
1	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.	1
2	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1
3	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом.	1
4	Подвижные игры и правила их проведения.	1
5	Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование 26 часов		
1	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	3
2	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	3
3	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	3
4	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	3
5	Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	3
6	Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси шуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч».	3
7	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различных дистанциях, и различной скоростью. Прыжки-толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки.	3
8	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек.	3
9	Учебные игры в футбол.	2

2 класс

Раздел. 1. Знания о футболе (2 часа)		
1	Футбольный словарь терминов и определений. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи.	1
2	Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана	1

	команды	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)		
1	Основы организации самостоятельных занятий футболом.	2
2	Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	2
3	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	2
Раздел 3. Физическое совершенствование (26 часов)		
1	Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.	3
2	Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	3
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч»	2
4	Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений», «Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления»,	3
5	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью.	3
6	Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки.	2
7	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки. Удары – ведущей ногой (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткой и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом.	3
8	Техника владения мячом игрока вратаря: стойка вратаря; ловля вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, броски мяча.	2
9	Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения.	2
10	Учебные игры в футбол.	2
11	Участие в соревновательной деятельности.	1

3 класс

Раздел 1. Знания о футболе (1 час) <i>(в процессе практических занятий)</i>		
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	2
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)		
1	Составление комплексов различной направленности: упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств	2
2	Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	2
3	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	2
Раздел 3. Физическое совершенствование (26 часов)		

1	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	2
2	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	2
3	Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	2
4	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки».	2
5	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	2
6	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Остановки-прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90 ⁰ , 180 ⁰ .	
7	Индивидуальные технические приемы владения мячом. Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча». Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.	2
8	Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.	4
9	Учебные игры в футбол.	4
10	Участие в соревновательной деятельности.	2

4 класс

3		
1	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом.	2
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)		
1	Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.	1
2	Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста	2
3	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	2
4	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование (26 часов)		
1	Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	3
2	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки»	3
3	Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений», «Техника старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления», «Финты корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны»	3
4	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через	3

	<p>мяч; «ударом ногой» -с уходом или «убиранием мяча».</p> <p>Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.</p> <p>Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p>	
5	Техника владения мячом игрока вратаря: стойка вратаря; ловля вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.	3
6	Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.	3
7	Учебные игры в футбол.	4
8	Участие в соревновательной деятельности.	3