

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Администрация Александро-Невского муниципального района
МБОУ "Ал-Невская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Аброськина О.А.
Протокол № 1
от 25.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Антонова Т.В.
. 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Жирков В.Н.
Приказ
от 01.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
курса внеурочной деятельности
«Футбол»

Пояснительная записка

Футбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Программа внеурочной деятельности «Футбол» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 9-11 лет.

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

Срок освоения – 2 года. Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью одного занятия 30-40 минут.

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.

Планируемые образовательные результаты.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретением первоначального опыта деятельности на их основе:

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к видам соревновательной деятельности;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- управлять эмоциями во время занятий и проведения спортивных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения спортивных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять учебные задания по обучению новым упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- выполнять технические действия спортивной игры футбол;
- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- уметь объяснить, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности;
- знать правила игры в футбол;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возникновение игры «футбол».

Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов на месте. ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.

Специальная подготовка. ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Остановка мяча подошвой.

Удар по воротам носком и средней частью подъема. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1. Тактика свободного нападения.

Основы знаний.

Тестирование. Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике, бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой, удар по мячу на точность передачи, удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Соревнования. Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

п/п	Разделы, темы	час	Форма	ЭОР
-----	---------------	-----	-------	-----

1.	Вводное занятие	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru
2.	Общая физическая подготовка	12	Спортивные занятия	
3.	Специальная подготовка	13	Спортивные занятия	
4.	Основы знаний	1	Беседа	Рэш.ру
5.	Тестирование	3	Сдача нормативов	
6.	Соревнования	4	Соревнования	

Поурочное планирование

п/п	Разделы, темы	час	Форма	ЭОР
I. Вводное занятие				
1.	Возникновение игры «футбол»	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru
Общая физическая подготовка (2ч)				
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м.	1	Спортивные занятия	
3.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	1	Спортивные занятия	
Специальная подготовка (2ч)				
4.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	1	Спортивные занятия	
5.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	1	Спортивные занятия	
Общая физическая подготовка (2ч)				
6.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	1	Спортивные занятия	
7.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1	Спортивные занятия	
Специальная подготовка (2ч)				

8.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	1	Спортивные занятия	
9.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	1	Спортивные занятия	
Общая физическая подготовка (2ч)				
10.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м.	1	Спортивные занятия	
11.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1	Спортивные занятия	
Специальная подготовка (2ч)				
12.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1	Спортивные занятия	
13.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1	Спортивные занятия	
Общая физическая подготовка (2ч)				
14.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	1	Спортивные занятия	
15.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1	Спортивные занятия	
Специальная подготовка (2ч)				
16.	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.	1	Спортивные занятия	
17.	ОРУ с мячом. Удар по воротам	1	Соревнова-	

	носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.		ния	
Общая физическая подготовка (2ч)				
18.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.	1	Спортивные занятия	
19.	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1	Спортивные занятия	
Специальная подготовка (2ч)				
20.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1	Спортивные занятия	
21.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1	Соревнования	
Общая физическая подготовка (2ч)				
22.	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1	Спортивные занятия	
23.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.		Спортивные занятия	
Специальная подготовка (3ч)				
24.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	1	Спортивные занятия	
25.	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	1	Спортивные занятия	
26.	ОРУ с мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	1	Соревнования	
Основы знаний (1ч)				
27.	Основные правила игры	1	Беседа	Рэш.ру
Тестирование (3ч)				
28.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка:	1	Сдача нормативов	

	жонглирование мячом правой, левой ногой.			
29.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1	Сдача нормативов	
30.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1	Сдача нормативов	
Соревнования (3ч)				
31.	Игра по упрощённым правилам.	1	Соревнования	
32.	Игра по упрощённым правилам.	1		
33.	Игра по упрощённым правилам.	1		
34.	Игра по упрощённым правилам.	1		

Контрольные упражнения по физической подготовке для 1 года обучения

№	Показатели	Уровень подготовки		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (с)	5,6	7,3	7,5
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9,9	10,8	11,2
3	Бег 1 км	Без учета времени		
4	Прыжок в длину с места (см)	155	115	100
5	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	4	2	1
6	Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2
7	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	4	3	2
8	Удар по воротам на точность попадания (кол раз)	4	3	2
9	Ведение мяча (сек)	8,0	8,5	9,0

Контрольные упражнения по физической подготовке для 2 года обучения

№	Показатели	Уровень подготовки		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (с)	5,4	7,0	7,1
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9,1	10,0	10,4
3	Бег 1 км	Без учета времени		
4	Прыжок в длину с места (см)	165	125	110
5	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	4	2	1
6	Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2
7	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	4	3	2
8	Удар по воротам на точность попадания (кол раз)	4	3	2
9	Ведение мяча (сек)	8,0	8,5	9,0