Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Екатериновка муниципальный район Приволжский Самарской области

Рассмотрена на заседании ШМО Протокол № 5 от 27 июня 2022 г. Председатель ШМО Иринина Е.П.	**Проверена** Заместитель директора по УВР Тимина С. В. «27» июня 2022 г.	**«Утверждаю»** Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка Измайлова Е. Н. «25» августа 2022 г.

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Екатериновка, CN=Измайлова Е.Н., E=ekaterin_sch_prv@samara.edu.ru
00c7198c8e9ba9f4d9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): **«Футбол»**

Класс: **1-4**

Общее количество часов по учебному плану: **135 часов**

Учебно - методический комплекс:

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов», - М.: Просвещение, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

- Положение о Рабочей программе ГБОУ СОШ с. Екатериновка

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.

Место курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «**Футбол**» рассчитана на 4 года (1–4 класс), 135 учебных часов, из расчета 1 час в неделю. В первом классе -33 часа, во 2-4 классах по 34 часа.

Содержание курса

Первый год обучения (1 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности назанятиях. Возникновение игры «футбол».

Тема 2. ***Общая физическая подготовка (12ч).***

Теоретические сведения. Физические способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, 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, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (13ч).

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч)

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Второй год обучения (2 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности назанятиях. Особенности формы футболиста.

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

Теоретические сведения. Развитие двигательных действий: бег, остановка.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, 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, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка(14ч)

Теоретические сведения. Действие игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч).

Теоретические сведения. Жесты судьи.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Третий год обучения (3 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности назанятиях. Критерии выбора позиции игрока.

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

Теоретические сведения. Координационные способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов наместе, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с

крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (14ч).

Теоретические сведения. Скоростно-силовые способности.

Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Предупреждение травматизма.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч).

Теоретические сведения. Таблица соревнований.

Практические занятия. Игра футбол.

Четвёртый год обучения (4 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа).

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые

упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (14ч).

Теоретические сведения. Выполнение технических приемов с мячом.

Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Оказание первой помощи.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч).

Теоретические сведения. Судейство по футболу.

Практические занятия. Игра футбол.

Планируемые результаты курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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 являтьсяумения:

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

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Кол-во часов	Форма проведения	ЭОР
	1 год обучения			
1	**Вводное занятие**	**1**	беседа	
2	**Общая физическая подготовка**	**12**	Упражнения, игра, эстафета	https://uchitelya.com/fizkultura/11423-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-kurs-futbol.html
3	**Специальная подготовка**	**13**	Упражнения, игра, эстафета	https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaia-podgotovka-iunykh-futbol.html
4	**Основы знаний**	**1**	игра	
5	**Тестирование**	**3**	Тестирование, проект	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/21900-proekt-moy-osobyy-interes-futbol-1-klass.html
6	**Соревнования**	**3**	соревнование	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-1-4-klassy-4174545.html
	2 год обучения			
1	**Вводное занятие**	**1**	беседа	
2	**Общая**	**12**	Упражнения,	https://uchitelya.com/fizkultura/11423-

	физическая подготовка		игра, эстафета	**programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-kurs-futbol.html**
3	**Специальная подготовка**	**14**	игра	**https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaia-podgotovka-iunykh-futbol.html**
4	**Основы знаний**	**1**	проект	**https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-1-4-klassy-4174545.html**
5	**Тестирование**	**3**	тестирование	**https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/01/17/sportivnaya-viktorina-dlya-uchashchikhsya-2-3-klassov**
6	**Соревнования**	**3**	соревнование	
3 год обучения				
1	**Вводное занятие**	**1**	беседа	
2	**Общая физическая подготовка**	**12**	Упражнения, игра, эстафета	**https://uchitelya.com/fizkultura/11423-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-kurs-futbol.html**
3	**Специальная подготовка**	**14**	игра	**https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaia-podgotovka-iunykh-futbol.html**
4	**Основы знаний**	**1**	проект	
5	**Тестирование**	**3**	тестирование	**https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/01/17/sportivnaya-viktorina-dlya-uchashchikhsya-2-3-klassov**
6	**Соревнования**	**3**	соревнование	**https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-1-4-klassy-4174545.html**
4 год обучения				
1	**Вводное занятие**	**1**	беседа	
2	**Общая физическая подготовка**	**12**	Упражнения, игра, эстафета	**https://uchitelya.com/fizkultura/11423-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-kurs-futbol.html**
3	**Специальная подготовка**	**14**	игра	**https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaia-podgotovka-iunykh-futbol.html**
4	**Основы знаний**	**1**	**п**роект	**https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-1-4-**

				klassy-4174545.html
5	**Тестирование**	**3**	тестирование	**https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/01/17/sportivnaya-viktorina-dlya-uchashchikhsya-2-3-klassov**
6	**Соревнования**	**3**	соревнование	