

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Большая Романовка
муниципального района Кошкинский Самарской области
446815, Самарская область, муниципальный район Кошкинский,
село Большая Романовка, ул. Романовская 62

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Протокол № _____
от «__» _____ 202_ г.

Руководитель МО

_____/_____
ФИО

ПРОВЕРЕНО

И.о. заместителя директора
по УВР

_____/Синёва С. А./

«__» _____ 202_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ
с. Большая Романовка

_____/Kfpfhdf T/D//
ФИО

Приказ № _____
от «__» _____ 202_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: Спортивно-оздоровительное

Название программы: Мини футбол

Класс: 2-4

Количество часов по учебному плану 34 в год, 1 в неделю

Составлена на основе рабочей программы федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы «Мини-футбол» (авторы-составители: Шарипов Д.Г., Коковихин О.М., Блашкин В.В., Пачин А.Ю.)

Составитель: Платонов С.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы «Мини-футбол» (авторы-составители: Шарипов Д.Г., Коковихин О.М., Блашкин В.В., Пачин А.Ю.)

Цель: Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы;
- привитие интереса к занятиям по футболу;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите.

Общая характеристика курса

Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.
4. Соревнования

Описание места курса в учебном плане.

Программа «Футбол» рассчитана на 4 года обучения. Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высококонрастных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

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:

- 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

Осуществление контроля над реализацией программы включает в себя:

- участие в соревнованиях по футболу;

- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;

Результатами освоения программы будут являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Содержание программы «Футбол»

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Двигательные качества футболиста: быстрота, ловкость. Развитие двигательных действий: бег, остановка. Координационные способности. Развитие скоростных способностей.

Практические занятия:

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3x10.

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, ускорение, скоростные рывки с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5x10

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивания. Упоры

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие координационных способностей.

Беговые упражнения: ускорение, бег с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5x10.

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа. Бег: обычный, с изменением скорости (ускорение, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно).

Прыжки через скамейку, правым, левым боком. Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивание.

Раздел 2. Специальная подготовка.

Расположение игроков на поле. Действие игроков на поле. Скоростно-силовые способности. Выполнение технических приемов с мячом.

Практические занятия:

Передача, приём, остановка, ведение мяча.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание мяча.

Игра вратаря. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Раздел 3. Основы знаний.

Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота. Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание. Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи.

Раздел 4. Соревнования

Продолжительность игры. Таблица соревнований. Судейство по футболу.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам

Дата	1 класс	Кол-во часов
	Тема урока	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	1
	Втягивающая тренировка. Специальные беговые упражнения. Свободная практика	1
	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения "Контроль мяча"	1
	Физподготовка. Прыжки через скакалку 2 серии по 50 раз	1
	Физподготовка. Бег с изменением направления, "квадрат", футбол	1
	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через скамейку, футбол	1
	Физподготовка. Прыжки по диагонали три отрезка, футбол, контроль мяча	1
	Физподготовка. Рывки по диагонали три отрезка. Футбол	1
	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча	1
	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	1
	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой	1
	Подвижные игры	1
	Обучение удару по неподвижному мячу, чеканка мяча	1
	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра "Выбивалы"	1
	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
	Товарищеская игра	1
	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
	Ведение мяча до центра змейкой с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1

	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, змейка + удар.	1

Дата	2 класс	Кол-во часов
	Тема урока	
	Техника безопасности на занятиях. Техника передвижения, стойки и остановки.	1
	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1
	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы после одного и более шагов.	1
	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы после одного и более шагов	1
	Остановка мяча подошвой	1
	7 Остановка мяча подошвой	1
	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1
	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1
	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
	Остановка мяча подошвой.	1
	Техника передвижения вратаря. Учебная игра.	1
	Удар по неподвижному мячу средней частью подъема.	1
	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
	Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	1
	Ведение мяча носком, внутренней частью стопы.	1
	Ведение мяча с изменением направления.	1
	Остановка опускающегося мяча.	1
	Остановка мяча грудью. Учебная игра. Правила.	1
	Удары по прыгающему мячу.	1
	Удары мяча пяткой. Эстафета с ведением.	1
	Элементы акробатики. Учебная игра.	1
	Удары по мячу после отскока.	1
	Развитие двигательных качеств. Челночный бег.	1
	Остановка и передача мяча.	1
	Удары по мячу в цель.	1
	Удары по маленьким воротам низом внутренней стороны подъема	1
	Ведение мяча различными способами	1
	Обучение сочетанию "ведение, обводка, удар".	1
	Учебная игра. Правила игры.	2
	техника игры вратаря	1
	Обманные движения (финты). Учебная игра.	1
	Обучение технике ударов в ворота в стандартных условиях.	1

3 класс		
Дата	Тема урока	Кол-во часов
	Техника безопасности на занятиях. Остановка мяча подошвой.	1
	Ведение мяча по кругу носком стопы левой ноги.	1
	Ведение мяча по кругу носком стопы правой ноги.	1
	Удар по неподвижному мячу средней частью подъема	1
	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
	Удары по неподвижному мячу средней частью подъема после одного- трех шагов.	1
	Техника вратаря	1
	Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема после разбега на точность.	1
	Удар по неподвижному мячу средней частью подъема после разбега на точность.	1
	Ведение мяча носком стопы.	1
	Техника вратаря. Учебная игра.	1
	Ведение мяча носком стопы по дуге.	1
	Ведение мяча ломаными линиями.	1
	Ведение мяча правой, левой ногой на скорость.	1
	Техника вратаря. Ловля катящегося мяча.	1
	Удары по мячу после разбега.	1
	Ведение мяча внутренней частью подъема по дуге.	1
	Введение мяча внутренней частью подъема по ломаной.	1
	Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1
	Техника вратаря. Учебная игра.	1
	Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы.	1
	Удар по неподвижному мячу. Ведение внешней стороной стопы по прямой.	1
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы с разбега.	1
	Разновидности передач. Пас.	1
	Техника вратаря- правила ввода мяча.	1
	Обманные движения (финты). Учебная игра.	1
	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	1
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу	1
	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя игра.	1
	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам.	1
	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	1
	Изучение позиционного нападения.	1
	общеразвивающие упражнения.	1
	Товарищеская игра.	1
4 класс		
Дата	Тема урока	Кол-во часов
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила игры	1

	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по кругу	1
	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
	Контроль остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите	1
	Ведение мяча с ускорением по кругу	1
	Контроль ведения мяча с ускорением и "змейкой"	1
	Передача мяча в движении. Учебная игра	1
	Ведение мяча носком стопы.	1
	Техника вратаря. Учебная игра.	1
	Ведение мяча носком стопы по дуге.	1
	Ведение мяча ломаными линиями.	1
	Ведение мяча правой, левой ногой на скорость.	1
	Техника вратаря. Ловля катящегося мяча.	1
	Удары по мячу после разбега. Учебная игра	1
	Ведение мяча внутренней частью подъема по дуге.	1
	Введение мяча внутренней частью подъема по ломаной.	1
	Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1
	Техника вратаря. Учебная игра.	1
	Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы.	1
	Удар по неподвижному мячу. Ведение внешней стороной стопы по прямой.	1
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы с разбега.	1
	Разновидности передач. Пас.	1
	Техника вратаря- правила ввода мяча.	1
	Обманные движения (финты). Учебная игра.	1
	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу.	1
	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя игра.	1
	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам.	1
	Игры, развивающие физические способности. бег с остановками и изменением направления.	1
	Изучение позиционного нападения.	1
	Общеразвивающие упражнения.	1
	Товарищеская игра.	1