


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сабинская основная общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

 /Мещерякова О.А.


протокол № 1

от 30.08.2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

по УВР:

 /Горева Г.И.

от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор:

 /Фролова

приказ №127

от 30.08.2024 г.



ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Футбол для всех» (девочки)

3-4 классы на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Ладнюк Ю.В.,

учитель физической

культуры, I категории

с.Сабинка, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Футбол для всех» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
 - Основной образовательной программы школы;
 - Рабочей программы воспитания «Сабинская ООШ».
 - Учебного плана школы;
 - Годового графика на текущий учебный год;
 - Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».
- Программа рассчитана на 34 часа, для обучающихся 3-4 классов(девочки 9-12 лет), по 1 занятию в неделю.

Цель :Формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры в футбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Футбол — один из игровых видов спорта.

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа курса реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности

Срок реализации программы курса внеурочной деятельности – 1 год

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» учащиеся **смогут получить знания:**

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу;
- жесты футбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты футбольного судьи;
- проводить судейство по футболу

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России.

Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей

при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом(1 кг.).

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения.

Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Подвижные игры.

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры.

Футбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Бег на 10 –15 м. из различных стартовых положений –сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°.

Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .Специальные упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°.

Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногами.

Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад –неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданноостановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча.Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 –4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 –6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру)

Тактика нападения.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

3. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
		Всего
1.	Развитие футбола в России	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	12
4.	Основы техники и тактики игры	19
5.	Итоговая аттестация	1
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование

№	дата		Название темы	Кол-во часов
	план	факт		
1	03.09		Техника безопасности на занятиях футболом. История развития этой игры.	1
2	10.09		Упражнения на совершенствование координационных способностей.	1
3	17.09		Техника передвижения. Рывок по дистанции.	1
4	24.09		Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу.	1
5	01.10		Удары и остановки мяча внутренней частью подъема.	1
6	08.10		Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча.	1
7	15.10		Удары по катящемуся мячу в движении.	1
8	22.10		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1
9	05.11		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1
10	12.11		Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1
11	19.11		Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
12	26.11		Комплекс физических упражнений	1
13	03.12		Гандбол по упрощенным правилам	1
14	10.12		Удары по мячу внутренней стороной подъема	1
15	17.12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
16	24.12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
17	14.01		Эстафеты с различными передвижениями	1
18	21.01		Игра в ручной мяч	1
19	28.01		Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1
20	04.02		Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1
21	11.02		Игровые упражнения 6*6	1
22	18.02		Футбол по упрощенным правилам	1
23	25.02		Встречная эстафета с обводкой препятствий	1

24	04.03		Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы	1
25	11.03		Гандбол по упрощенным правилам	1
26	18.03		Ведение мяча по кругу	1
27	01.04		Комплекс физических упражнений	1
28	08.04		Промежуточная аттестация	1
29	15.04		Удары правой, левой ногой по мячу после отскока	1
30	22.04		Игра на малые ворота	1
31	29.04		Удары внешней частью подъема	1
32	06.05		Ведение мяча, обводка стоек	1
33	13.05		Игра в ручной мяч	1
34	20.05		Футбол по упрощенным правилам	1
Итого:				34

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236610

Владелец Фролова Любовь Ивановна

Действителен с 15.08.2024 по 15.08.2025