

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Утверждаю:
Директор школы _____ Чекмарёва
И.А.
Приказ № 80 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Футбол»
для учащихся 1 класса**

Учитель: Сазонов А.Е.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» разработана на основе ФГОС НОО, ООП НОО, примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Программа по футболу предусматривает занятия для юношей 6-7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, всего - 33 часа.

При организации занятий используются следующие формы: общеразвивающая спортивная тренировка, практические занятия по футболу.

Связь с программой воспитания

- развитие качеств личности: смелость, выносливость, упорство, усидчивость и др. – через занятия футболом;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- изучение истории футбола в России, Европе и мире;
- знакомство с биографией известных спортсменов футболистов;
- встречи с брейтовскими спортсменами «футболистами»;
- участие в спортивных состязаниях района и области по футбол.

Оценочные материалы

В связи с тем, что футбол развивает общие спортивные навыки для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендаций «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура», расположенных в свободном

д
о
с
т
у

Методические материалы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы» В. И. Ляха, А. А. Вдανεвича (М. «Просвещение», 2013 год);

- Настольная книга учителя физической культуры Погадаева Г. И.;

«Справочник учителя физической культуры Киселёва П. А., Киселёва С. Б.;

-Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.

-
Б

Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2006

Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

8
т
М
:
:
М

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

2
т
6
:
4
2

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок»

Н
У
Н
Е
Е
Н
Л
.

<https://гто76.рф>-сайт с инструкциями по выполнению ВФСК ГТО, сводной таблицей нормативов по возрастам, методическими рекомендациями для сдающих и проводящих ГТО.

Планируемые результаты изучения программы

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

К
Б
И
Н
К

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.

Учащиеся должны уметь и выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть основами техники футбола; знать основы судейства.

Н
И
И
W
W
W
e
s
h
w
k
w
H
g
r
U
r

Тематическое планирование курса

Удары по мячу ногой.	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 по мячу головой.	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. 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; видео, практическими заданиями.

сайт, информационно видео, практическими заданиями.

и

сайт о ВФСК ГТО: как выполнять, нормативы, документы, медиagalерея, послы ГТО, контакты.

	быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить 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.	<p>Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.</p> <p>Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря.</p> <p>Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.</p> <p>Броски рукой на точность и дальность.</p>

№	Поурочное планирование	часы
---	-------------------------------	------

1.	Создание общего представления структуре выполнения основных технических приемов. Ведение мяча носком и средней частью подъема	1
2.	Остановки мяча во время ведения ,удары носком, средней и внутренней частями подъема.	1
3.	Обманные движения на остановку мяча во время ведения. Удары средней и внутренней частями подъема. Игра.	1
4.	Отбор мяча выбиванием, выпадом. Обманные движения на остановку мяча подошвой во время ведения :на удар с уходом влево, вправо .Игра.	1
5.	Совершенствование удара серединой подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1
6.	Обучение удару мяча с лета. Упражнения с набивными мячами. Игра.	1
7.	Совершенствование удара мяча с лета. Развитие координационных движений. Игра.	1
8.	Обучение удару с полулета. Развитие ловкости .Игра.	1
9.	Совершенствование удара с полулета. Прыжки на двух ногах. Игра.	1
10.	Обучение удару внутренней частью подъема. Эстафеты. Игра.	1
11.	Совершенствование удара внутренней частью подъема. Прыжки в длину с места .Игра.	1
12.	Обучение удару внешней частью подъема. Удары по мячу в тройках .Игра.	1
13.	Совершенствование удара внешней частью подъема. Бег змейкой. Игра.	1
14.	Обучение удара внутренней стороной стопы. Удары в стену и по летящему мячу. Игра.	1
15.	Совершенствование удара внутренней стороной стопы. Развитие быстроты. Игра.	1
16.	Обучение удару внешней стороной стопы. Удары по мячу в цель .Игра.	1
17.	Совершенствование удара внешней стороной стопы. Развитие силы. Игра.	1
18.	Обучение удару носком. Удары в ворота по летящему мячу. Игра.	1
19.	Совершенствование удара носком, многоскоки. Игра.	1
20.	Обучение удару по мячу головой. Медленный бег до 10мин.Игра.	1
21.	Тренажерный зал.Игра5х5.	1
22.	Совершенствование удара по мячу головой. Упражнения в парах .Игра.	1
23.	Обучение удару лбом. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1
24.	Совершенствование удара лбом. Толкание набивного мяча. Игра.	1
25.	Обучение удару боковой частью головы. Прыжки в полу -приседе. Ен-жюзд.	1
26.	Совершенствование удара боковой частью головы. Развитие ловкости. Игра.	1
27.	Отработка пройденных ударов по мячу. Развитие выносливости .Игра.	1
28.	Обучение остановки ногой. О.Ф.П .Игра.	1

29.	Совершенствование остановки ногой. Упражнения на гибкость .Игра.	1
30.	Обучение командным тактическим действиям в нападении.Игра4х4.	1
31.	Совершенствование командных тактических действий .Развитие прыгучести.Игра4х4.	1
32.	Передачи мяча в одно касание.Игра4х4.	1
33.	Обучение пробиванию пенальти. Удары по мячу после передачи.Игра4х4.	1