

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрена на заседании
МО учителей физической
культуры
Протокол № 1 от 31.08.2022
г.
Руководитель ШМО
Шувалова С.А.

Утверждаю:
Директор школы _____ Чекмарёва
И.А.
Приказ №92 от 29.08.2022

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

Учитель: Сазонов А.Е.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по футболу разработана на основе ФГОС НОО, ООП НОО МОУ Брейтовской СОШ, примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ Детско-юношеских олимпийского резерва.

Программа по футболу предусматривает занятия для юношей 6-7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, всего - 34 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. Зданевича (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,

2

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

8

.М

.А

.М

2

6

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

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

Н

У

Н

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

Е

Н

М

К

Цель программы - организация свободного времени воспитанников с целью удовлетворения их стремления к занятиям спортом, формирования базовых социальных компетентностей и компетентностей в сфере здорового образа жизни.

Задачи программы:

н

і

н

к

§

р

н

і

/w

/w

р

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

і

1. Развитие компетенций здоровьесбережения в сфере физического развития воспитанников.
2. Формирование компетенций самосовершенствования в сфере техники владения мячом и тактическим приемам игры.
3. Формирование компетенций саморазвития в сфере определения игровых наклонностей юных футболистов (выполнение функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии) а также развитие организаторских способностей (выполнение функции тренера, судьи).
4. Развитие компетенций саморегулирования через формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству - организации своей жизни.
5. Оказание помощи в решении индивидуальных проблем взросления.

Программа разработана на основе программы и методических рекомендаций для учебной и тренировочной работы в спортивных школах «Футбол», с учетом условий проведения занятий в учреждениях дополнительного образования.

Планируемые результаты изучения программы.

Личностные результаты:

- проявлять положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельности, к накоплению знаний, необходимых для применения их в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять способность и активное включение в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

сайт синформационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими заданиями.

и

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, физическую культуру как средства организации здорового образа жизни;
- учиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, решать простейшие тактические задачи при игре в футбол;
- проявлять терпимость и толерантность в достижении общих командных целей;
- оценивать правильность выполнения своих действий и действий других, адекватно воспринимают оценку педагога;
- развивать речь, учиться вести диалог в доброжелательной форме; аргументировано обосновывать свою точку зрения, доводя ее до собеседника.

Предметные результаты:

- получить новые знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья;
- освоить терминологию, принятую в футболе, овладеть основами техники футбола. (Терминология: арбитр, атака, аут, вратарь, гол, дриблинг, корнер, капитан, навес, нападающий- форвард, пас, пенальти);
- овладеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств;
- приобрести начальные навыки соревновательного опыта;
- получить начальные знания по судейству.

Содержание программы.

1. Введение.

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

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. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. 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 туловища, 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. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

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

Спортивные игры. Баскетбол. 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 ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

.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; 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.** 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. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

№	Календарно-тематическое планирование	Вид деятельности учащихся	часы	дата
1.	Создание общего представления структуре выполнения основных технических приемов. Ведение мяча носком и средней частью подъема	Представляют структуру выполнения основных технических приёмов. Разучивают ведение мяча носком и средней частью подъёма. Анализируют ошибки.	1	
2.	Остановки мяча во время ведения ,удары носком, средней и внутренней частями подъема.	Отрабатывают технику остановки мяча во время ведения, удары носком.	1	
3.	Обманные движения на остановку мяча во время ведения. Удары средней и внутренней частями подъема. Игра.	Осваивают обманные движения на остановку мяча во время ведения. Отрабатывают удары средней и внутренней частями подъёма.	1	
4.	Отбор мяча выбиванием, выпадом. Обманные движения на остановку мяча подошвой во время ведения :на удар с уходом влево, вправо .Игра.	Совершенствуют обманные движения на остановку мяча во время ведения. Разучивают отбор мяча выбиванием, выпадом. Отмечают ошибки и исправляют их.	1	
5.	Совершенствование удара серединой подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	Совершенствуют удары серединой подъёма.	1	
6.	Обучение удару мяча с лета. Упражнения с набивными мячами. Игра.	Разучивают удары мяча с лёту.	1	
7.	Совершенствование удара мяча с лета. Развитие координационных движений. Игра.	Совершенствуют удары мяча с лёту. Осваивают удары в учебной игре.	1	
8.	Обучение удару с полулета. Развитие ловкости .Игра.	Разучивают удары с полулёта.	1	
9.	Совершенствование удара с полулета. Прыжки на двух ногах. Игра.	Совершенствуют удары с полулёта в учебной игре.	1	
10.	Обучение удару внутренней частью подъема. Эстафеты. Игра.	Разучивают удары внутренней частью подъёма. Анализируют и исправляют ошибки.	1	
11.	Совершенствование удара внутренней частью подъема. Прыжки в длину с места .Игра.	Совершенствуют удары внутренней частью подъёма.	1	
12.	Обучение удару внешней частью подъема. Удары по мячу в тройках .Игра.	Овладевают ударами внешней частью подъёма, ударами по мячу в тройках.	1	
13.	Совершенствование удара внешней частью подъема. Бег змейкой. Игра.	Совершенствуют удары внешней частью подъёма.	1	

14.	Обучение удара внутренней стороной стопы. Удары в стену и по летящему мячу. Игра.	Разучивают удары внутренней стороной стопы, в стену и по летящему мячу.	1	
15.	Совершенствование удара внутренней стороной стопы. Развитие быстроты. Игра.	Совершенствуют удары внутренней стороной стопы в учебной игре.	1	
16.	Обучение удару внешней стороной стопы. Удары по мячу в цель .Игра.	Овладевают навыками ударов внешней стороны стопы, по мячу в цель.	1	
17.	Совершенствование удара внешней стороной стопы. Развитие силы. Игра.	Совершенствуют удары внешней стороны стопы и применяют их в игре.	1	
18.	Обучение удару носком. Удары в ворота по летящему мячу. Игра.	Разучивают удары носком, в ворота по летящему мячу. Исправляют ошибки в парах.	1	
19.	Совершенствование удара носком, многоскоки. Игра.	Совершенствуют удары носком в игре.	1	
20.	Обучение удару по мячу головой. Медленный бег до 10мин.Игра.	Разучивают удары по мячу головой. Развивают выносливость в беге до 10 минут.	1	
21.	Тренажерный зал.Игра5х5.	Отрабатывают навыки игры в футбол.	1	
22.	Совершенствование удара по мячу головой. Упражнения в парах .Игра.	Совершенствуют удары по мячу головой. Работают в парах, анализируют, исправляют ошибки.	1	
23.	Обучение удару лбом. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	Разучивают удары лбом.	1	
24.	Совершенствование удара лбом. Толкание набивного мяча. Игра.	Совершенствуют удары лбом. Развивают навыки толкания набивного мяча.	1	
25.	Обучение удару боковой частью головы. Прыжки в полуприседе.	Разучивают удары боковой частью головы, исправляют ошибки в парах.	1	
26.	Совершенствование удара боковой частью головы. Развитие ловкости. Игра.	Совершенствуют удары боковой частью головы в учебной игре.	1	
27.	Отработка пройденных ударов по мячу. Развитие выносливости .Игра.	Закрепляют навыки пройденных ударов по мячу в учебной игре.	1	
28.	Обучение остановки ногой. О.Ф.П .Игра.	Развивают ОФП, разучивают остановку ногой.	1	
29.	Совершенствование остановки ногой. Упражнения на гибкость .Игра.	Совершенствуют остановки ногой. Развивают гибкость.	1	
30.	Обучение командным тактическим действиям в нападении.Игра4х4.	Овладевают навыками командными тактическими действиями в нападении.	1	

31.	Совершенствование командных тактических действий .Развитие прыгучести.Игра4х4.	Совершенствуют навыки командных тактических действий.	1	
32.	Передачи мяча в одно касание.Игра4х4.	Овладение техникой передачи мяча в одно касание.	1	
33.	Обучение пробиванию пенальти. Удары по мячу после передачи.Игра4х4.	Разучивание пробиванию пенальти в учебной игре.	1	
34.	Подведение итогов за год. Игра 40мин.	Анализируют работу внеурочной деятельности за год.	1	