

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Тольятти «Школа № 79 имени П. М. Калинина»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей предметов
естественного цикла, физической
культуры, технологии и ОБЖ

Протокол № 1 от 26.08.2022

_____ Ахмерова Э.Р.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа № 79»

_____ Тарасова М.А.

Приказ № 119-2 ОД от 31.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Футбол в школе»

Класс: 4 класс

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Футбол»

Предметные результаты.

Расширение:

- системы знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- способности осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Углубление:

- опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Осознание:

- роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

Метапредметные универсальные учебные действия:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, – осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Футбол».

Блок 1. «Культурологический».

Теория

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России. Чемпионат и Кубок России по футболу. Всероссийские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч».

Практика

Посещение футбольных игр с участием команды «Лада» на стадионе «Торпедо»

Блок 2. «Валеологический».

Теория

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Режим питания спортсмена.

Блок 3. «Обучающий».

Раздел 3.1. «Теоретические сведения».

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Раздел 3.2. «Общая физическая подготовка».

Строевые упражнения

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения

Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и упражнения

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100 м; на 400, 500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание.

Раздел 3.3. «Специальная физическая подготовка»

Упражнения для развития силы

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на

дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Раздел 3.4. «Техника игры»

Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороны стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары по мячу головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороны стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении. Остановка с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом\

Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы

После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложные движения туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.

Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую

Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора

Из – за боковой линии с места из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги, на ход партнеру.

Из – за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног.

Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 –3 м.).

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах: без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Раздел 3.5. «Тактика игры».

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

Выполнение тактических действий на воем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.

Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной): при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из – за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Персональная опека и комбинированная оборона

Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру

Раздел 3.6. «Судейская практика».

Судейская и инструкторская практика.

Раздел 3.7. «Соревнования»

Внутри- и межгрупповые игры и соревнования

Формы проведения занятия и виды деятельности

- Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: техникой, тактикой или физической.
- Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия: построены на учебной двухсторонней игре в футбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия :прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Футбол в школе».

№	Тема	Количество часов
1.	Культурологический блок	2
2.	Валеологический блок	2
3.	Обучающий блок	30
	3.1. Теоретические сведения	2
	3.2. Общая физическая подготовка	5
	3.3. Специальная физическая подготовка	3
	3.4. Техника игры	4
	3.5. Тактика игры	4
	3.6. Судейская практика	6
	3.7. Соревнования	6
	ИТОГО	34 часа