



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

_____ / Е.В. Паскарь /

«01» сентября 2022г.

приказ № 91-од от «01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Президентские спортивные игры»
«Президентские состязания»
спортивно – оздоровительного направления
(мини - футбол)
для учащихся 4а класса
Возраст обучающихся: 9 - 11 лет. (М)
Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Кизилев В.А.

с. Ивановское
2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе программы «Физическая культура 1-4, 5-9 классы» В.И. Лях, 2016 г., М. Просвещение, Программа Г.А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011 г., положения и методических рекомендаций по проведению школьных, муниципальных и региональных соревнований (игр) школьников «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания» в течении 2022/23 учебного года.

Основания для разработки методических рекомендаций.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с пунктом 5 Поручения Президента Российской Федерации от 09.11.2016 года № Пр-2179 в целях дальнейшего развития Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры».

Данная рабочая программа курса «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол и решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения изучаемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, время занятия – 45 мин. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия. Численный состав группы 15-20 человек.

Цель курса:

- укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям спортивными играми «мини-футбол»;
- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой;
- приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи курса:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная. Учебный план по предмету «Физическая культура» в 4-х классах в 2022-2023 учебном году разработан из расчета одного часа в неделю. Программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» разработана с целью вовлечение учащихся в систематические занятия спортом. Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек. Она предусматривает проведение теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Создания условий для двигательной активности и физического развития обучающихся. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, и дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

Основными формами работы являются: учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, культурно-массовые мероприятия. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра, соревновательная деятельность.

В процессе освоения внеурочного курса ученики получают следующие ЗУН:

- значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жестов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по мини-футболу среди школьников.

Место учебного предмета, курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Ивановская СОШ» на курс спортивно – оздоровительного направления «Футбол», отводится 1 час в неделю, соответственно программа рассчитана на 34 часа в год, продолжительность занятия 45 минут.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

на основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса:

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- проговаривать последовательность действий;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся деятельности команды на занятии.

Коммуникативные УУД:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих умений:

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

Познавательные УУД:

Регулятивные УУД:

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

По окончании обучения учащиеся должны:

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико – техническими приемами футбола;
- знать основы судейства.

Содержание занятий

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		9	10
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/ №	Вид программного материала	Количество часов				
		теория	практика	всего	ауди-	внеа-

					торные	удитор- ные
1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.	1.0		1.0	1.0	
2.	Психологическая подготовка. Правила игры.	1.5	2.0	3.5		3.5
3.	Общая физическая подготовка	0,5	4.5	5.0		5.0
4.	Специальная физическая подготовка	0.5	5.5	6.0		6.0
5.	Техника игры	1.0	5.5	6.5		6.5
6.	Тактика игры	1.0	5.5	6.5		6.5
7.	Соревнования	1.0	4.5	5.5		5.5
	Всего:	6.5	27.5	34.0	1.0	33.0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата		Неделя	Содержание занятий	Часы		
план	факт			Теория	Практика	Всего
07.09.		1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1.0		1.0
14.09.		2.	Техническая подготовка Обучение передаче мяча. Обучение остановке мяча.	0,2	0.8	1
21.09.		3.	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 – ускорение.	0,2	0.8	1
28.09.		4.	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 – ускорение. Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.	0,2	0.8	1
05.10.		5.	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок. Остановка выпадам	0,2	0.8	1

			после бега.			
19.10.		6.	Бег от одного ориентира к другому с остановкой. Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.	0,2	0.8	1
26.10.		7.	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.	0,2	0.8	1
02.11.		8.	Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах. Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.	0,2	0.8	1
09.11.		9.	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	0,2	0.8	1
16.11.		10.	Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером). Передача мяча в парах, двигаясь параллельно линии поля.	0,2	0.8	1
30.11.		11.	Совершенствование навыков остановке мяча. Обучение остановки мяча бедром.	0,4	0.8	1
07.12.		12.	Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой.	0,2	0.8	1
14.12.		13.	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча змейкой.	0,2	0.8	1
21.12.		14.	Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча в челночном беге. Ведение и передача мяча.	0,4	0.6	1
28.12.		15.	Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в парах.	0,4	0.6	1
11.01.		16.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	0,2	0.8	1
18.01.		17.	Групповые тактические действия. Игра 2 против одного.	0,2	0.8	1
25.01.		18.	Групповые тактические действия. Игра 3 против 1.	0,4	0.8	1
01.02.		19.	Игра 3 против одного в одни ворота.	0,2	0.8	1
08.02.		20.	Игра три против двух.	0,2	0.8	1
15.02.		21.	Игра два против двух.	0,2	0.8	1

01.03.		22.	Игра два против двух с ударом по воротам.	0,2	0.8	1
15.03.		23.	Игра три против трех с ударом по воротам.	0,2	0.8	1
22.03.		24.	Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.	0,4	0.6	1
29.03.		25.	Обманные движения (финты).	0,4	0.6	1
12.04.		26.	Обманные движения (финты).	0,4	0.6	1
19.04.		27.	Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой. Ведение мяча по кругу.	0,2	0.8	1
26.04.		28.	Передача мяча в парах, двигаясь параллельно линии поля.	0,4	0.6	1
21.04.		29.	Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.	0,4	0.6	1
03.05.		30.	Ведение и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек.	0,2	0.8	1
10.05.		31.	Тактические действия: персональная защита. Бросок мяча в корзину после ведения. Игра.	0,2	0.8	1
17.05.		32.	Выбивание мяча ударом ногой. Ловля катящегося мяча вратарем.	0,2	0.8	1
24.05.		33.	Учебная игра.	0,2	0.8	1
31.05.		34.	Учебная игра.	0,2	0.8	1
			ИТОГО:	6.5	27.5	34

Материально-техническое обеспечение:

Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011

Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

Согласовано:

Зам. Директора по ВР _____ / Фитисова Н.А. /

«__»_____ 2022г.

Заключение:
