

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Красноярский край**

**Администрация Тюхтетского муниципального округа**

**МБОУ "Новомитропольская СШ"**

<b>РАССМОТРЕНО</b> Методист  «30» 08 2024 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Методист  Хлебникова В.Н. «30» 08 2024 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор  Ануфриев Е.И. УК-3 от «30» 08 2024 г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Футбол»**

для обучающихся 1-4 классов

**с. Новомитрополька 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и с учетом федеральной основной образовательной программы начального общего образования.

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо научиться выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объём двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль «Футбол» рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля «Футбол» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачами изучения модуля «Футбол» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «футбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Футбол».

Модуль «Футбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объёма двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Учебный модуль «Футбол» реализуются в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа.

## Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Знания о футболе.

История зарождения футбола, как вида спорта, в мире и в Российской Федерации.

Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры.

Достижения сборных команд страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Футбольный словарь терминов и определений. Спортивные дисциплины вида спорта «Футбол».

Состав футбольной команды, функции игроков в команде, роль капитана команды.

Правила безопасности и культура поведения во время посещений соревнований по футболу, правила поведения во время занятий футболом.

Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила личной гигиены во время занятий футболом. Требование к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю.

Способы самостоятельной деятельности.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой, соблюдение питьевого режима.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом.

Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Составление комплексов различной направленности: утренней, корректирующей и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и развития физических качеств.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений с мячом и без мяча. Техника передвижения и специально-беговые упражнения.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног.

Подвижные игры без мячей и с мячами. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой – внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы;

развороты с мячом – подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;

удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема;

остановка мяча ногой – подошвой, внутренней стороной стопы;

обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону.

Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знания истории о достижениях сборных команд страны по футболу на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх и современного состояния развития футбола в Российской Федерации;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу.

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

формирование способности понимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами футбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в футболе, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов футбола;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание о роли и значении занятий футболом, как средством укрепления здоровья, закаливания, развития физических качеств человека;

соблюдение правил личной гигиены, безопасного поведения во время занятий футболом и посещений соревнований по футболу, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и основных физических качеств;

организация самостоятельных занятий футболом, подвижных игр специальной направленности с элементами футбола со сверстниками;

выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий футболиста;

выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение индивидуальных технических приемов владения мячом: ведение, развороты, удары по мячу ногой, остановка и (или) прием мяча, обманные движения («финты»);

выполнение тактических комбинаций: в парах, в тройках и тактических действиях (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности);

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки обучающихся;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет;

участие в учебных играх и фестивалях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

проявление волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление уважительных отношений к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), УЧЕБНОГО МОДУЛЯ.**

**1 класс**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теоретическая подготовка.	2	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
2	Техническая подготовка	10	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
3	Тактическая подготовка	9	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
4	Общая физическая подготовка	6	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
5	Специальная физическая подготовка	6	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
	Итого	33	0	0	

**2 класс**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теоретическая подготовка.	2	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-">https://www.dokaball.com/video-</a>

					<a href="#">uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
2	Техническая подготовка:	13	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
3	Тактическая подготовка:	9	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
4	Общая физическая подготовка	5	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
5	Специальная физическая подготовка	5	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
	Итого	34	0	0	

### 3 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теоретическая подготовка.	1	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
2	Техническая подготовка:	17	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
3	Тактическая подготовка:	6	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>



4	Общая физическая подготовка	5	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
5	Специальная физическая подготовка	5	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
	Итого	34	0	0	

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теоретическая подготовка.	1	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
2	Техническая подготовка:	17	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
3	Тактическая подготовка:	6	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
4	Общая физическая подготовка	5	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
5	Специальная физическая подготовка	5	0	0	Футбольные видео уроки <a href="https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki">https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki</a>
	Итого	34	0	0	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебно-методическая литература

- Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
- Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 12 (34). - С. 3-5.
- Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 стр.
- Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 стр.
- Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2016. - 96
- *Андреев С.Л.* Мини-футбол. - М.: ФиС, 2017. - 111 с.
- *Андреев С.Л.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2016. - 144 стр.
- *Филин В.П., Фомин И.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2016. -255 с.
- Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2017. - 254 стр.
- Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2016. - 264 стр.
- Тюленьков С.Ю. Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2016- 86 стр. (Библиотечка тренера)

### Интернет-ресурсы

- Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
- Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
- 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.[yafutbolist.ru](http://yafutbolist.ru)
- Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
- Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://zdd.1september.ru/>.
- Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://spo.1september.ru/>
- Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания  
[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
- Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
- Педагогическая газета (молодой ресурс)[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
- Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
- Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/>
- Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)  
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
- Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videouroki>
- Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)