**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Подсинская средняя школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  Приказ № 171  \_\_\_\_\_\_\_/О.Н.Фокина  31 августа 2024 г. |  |

Рабочая программа внеурочной деятельности

спортивно - оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов

«Футбол в школе»

Направленность: спортивная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Количество часов:

Составила: Панкова Н.А.

c. Подсинее, 2024

Содержание

1. Цель и задачи программы.....................................................................................................…3
2. Содержание рабочей программы…………………………………………………………….5
3. Календарно - тематическое планирование…………………………………………………..7
4. Материально-техническое обеспечение………………….………………………...............12
5. Перечень WEB-сайтов для дополнительного образования по предмету………………...13

**1.Цель и задачи программы**

**Цель** программы – базовое изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

**Основными задачами**программы являются: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приёмами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол); подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Программа рассчитана на год (2 часа в неделю) в 1-4 классах.

**По окончании обучения дети получат возможность научиться:**

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

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

**Учащиеся должны знать** и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола,

2) о физических качествах и правилах тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры  мини-футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

1) выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола,

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

* 1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

Определяя **результаты** реализации дополнительных образовательных программ, необходимо различать среди них следующие:

- выделенные по времени фиксирования: конечные (итоговые), промежуточные, текущие;

- по факту преднамеренности: планируемые (запланированные, предусмотренные) и стихийно полученные (незапланированные, случайные, непреднамеренные);

- по отношению к целям (по соотношению с целями): “целесообразные”   
и “нецелесообразные (т.е. соответствующие поставленным целям и задачам и не соответствующие им полностью или частично);

- по качеству: позитивные (достижения) и негативные (неудачи, ошибки);

- по степени значимости: значимые (социально, личностно, профессионально) в высокой, средней, низкой степени и малозначимые (незначимые).

Оценка образовательной деятельности ребенка должна осуществляться   
по **учебным** (чаще всего предметным) **параметрам**. При этом о результатах образования детей судят, прежде всего, по итогам их участия в конкурсах, смотрах, олимпиадах; получению спортивных разрядов, награждению грамотами и другими знаками отличия. И это вполне понятно: такие результаты наиболее ощутимы и очевидны.

Но далеко не каждый ребёнок способен подняться до уровня грамот   
и призовых мест. Также фиксация преимущественно предметных результатов зачастую искажает диапазон **истинных достижений ребенка**, поскольку вне поля зрения остаются его **личностные результаты**.

Конечно, формирование личностных качеств – процесс длительный,   
он носит отсроченный характер, их гораздо сложнее выявить и оценить. Тем не менее, выявлять результаты образовательной деятельности детей, причем во всей их полноте, необходимо каждому педагогу. Это обусловлено самой спецификой дополнительного образования детей.

Таким образом, поскольку образовательная деятельность в системе внеурочной деятельности предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся. О ее результатах необходимо судить по **двум группам показателей:**

* **предметным** (фиксирующим приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения, навыки);
* **личностным** (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном кружке).

Для ребенка большое значение имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагогу надо продумать систему работы с родителями. В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями, чтобы родители могли по итоговым работам видеть рост своего ребенка в течение года.

**Формы проведения аттестации** детей по программе могут быть самыми разнообразными: зачет, соревнование, турнир, конкурс, сдача нормативов.

Главные **требования при выборе формы** – она должна быть понятна детям; отражать реальный уровень их подготовки; не вызывать у них страха и чувства неуверенности, не формировать у ребенка позицию неудачника, не способного достичь определенного успеха.

**2.Содержание рабочей программы**

   Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

   В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

   В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют  формированию общей культуры движений, подготавливают организм  к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

   В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

**Методы и формы обучения**

   Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

   Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

   Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач  применяются  разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

   Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

   Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

    Практические методы:

        - методы упражнений;

        - игровой;

        - соревновательный;

        - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

 - в целом;

- по частям.

   Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

   Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

   Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

   Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы** **по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 7-9 лет | 10-12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет |
| Бег 30м (сек) | 5.5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 46 |
| Бег 400м (сек) |  |  |  |  | 67,0 | 65,0 |
| 6-минутный бег (м) |  |  |  | 1400 | 1500 |  |
| Прыжок в длину с/м (см) | 140 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 7,0 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) |  |  |  |  | 30,0 | 28,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) |  |  |  | 45 | 55 | 65 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 4 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) |  |  |  |  | 10,0 | 9,5 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  |  | 30 | 34 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) |  |  |  |  | 45 | 50 |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  |  | 20 | 24 |

**Ожидаемый результат**

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

**3. Календарно-тематическое планирование**

**Календарно-тематическое планирование «Футбол» для 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Часы | Дата | | |
| план | | факт |
| 1 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | 2 |  | |  |
| 2 | Основные правила игры в футбол | 2 |  | |  |
| 3 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | 2 |  | |  |
| 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 2 |  | |  |
| 5 | Ведение мяча | 2 |  | |  |
| 6 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | 2 |  | |  |
| 7 | Удар носком | 2 |  | |  |
| 8 | Удар серединой лба на месте | 2 |  | |  |
| 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  | |  |
| 10 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | 2 |  | |  |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |  | |  |
| 12 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | 2 |  | |  |
| 13 | Удар по летящему мячу средней частью подъема | 2 |  | |  |
| 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  | |  |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 2 |  | |  |
| 16 | Обманные движения (финты) | 2 |  | |  |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 2 |  | |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |  | |  |
| 19 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | 2 |  | |  |
| 20 | Резаные удары**. Контрольные испытания** | 2 |  | |  |
| 21 | Удар по мячу серединой лба | 2 |  | |  |
| 22 | Удар боковой частью лба | 2 |  | |  |
| 23 | Остановка катящегося мяча подошвой | 2 |  | |  |
| 24 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 2 |  | |  |
| 25 | Остановка мяча грудью | 2 |  |  | |
| 26 | Совершенствование техники ведения мяча | 2 |  |  | |
| 27 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | 2 |  |  | |
| 28 | Отбор мяча подкатом | 2 |  |  | |
| 29 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | 2 |  |  | |
| 30 | Финт ударом. Финт остановкой | 2 |  |  | |
| 31 | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | 2 |  |  | |
| 32 | Тактические действия в нападении | 2 |  |  | |
| 33 | Двухстороння игра (Соревнование) | 2 |  |  | |
| 34 | Контрольные испытания | 2 |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование «Футбол» для 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Часы | Дата | | |
| план | | факт |
| 1 | Т/Б на спортивных играх. Ходьба с переходом на бег по прямой. | 2 |  | |  |
| 2 | Основные правила игры в футбол Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов | 2 |  | |  |
| 3 | Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. | 2 |  | |  |
| 4 | Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90\*, 180\*, 360\*. | 2 |  | |  |
| 5 | Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком. | 2 |  | |  |
| 6 | Остановка выпадом после бега приставным шагом | 2 |  | |  |
| 7 | Медленный бег и остановка выпадом. | 2 |  | |  |
| 8 | Бег, остановка, поворот на 180\*- ускорение 15-20 метров. | 2 |  | |  |
| 9 | Прыжок с поворотом на 180\* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) | 2 |  | |  |
| 10 | Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). | 2 |  | |  |
| 11 | Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). | 2 |  | |  |
| 12 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 2 |  | |  |
| 13 | Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров | 2 |  | |  |
| 14 | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. | 2 |  | |  |
| 15 | Имитация удара по неподвижному мячу.  Удар по неподвижному мячу с места и с разбега. | 2 |  | |  |
| 16 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера**.** | 2 |  | |  |
| 17 | Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м. | 2 |  | |  |
| 18 | Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. | 2 |  | |  |
| 19 | Остановка и передача мяча. | 2 |  | |  |
| 20 | Ведение мяча внешней и внутренней частью | 2 |  | |  |
| 21 | Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы. | 2 |  | |  |
| 22 | Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. | 2 |  | |  |
| 23 | Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке | 2 |  | |  |
| 24 | Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч**.** | 2 |  | |  |
| 25 | Передача мяча в треугольнике со сменой мест. | 2 |  |  | |
| 26 | Передача мяча друг другу после ведения. | 2 |  |  | |
| 27 | Тактика игры. Восприятие и анализ соревновательной ситуации | 2 |  |  | |
| 28 | Двигательное решение тактической задачи | 2 |  |  | |
| 29 | Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения**.** | 2 |  |  | |
| 30 | Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке. | 2 |  |  | |
| 31 | Игра два против одного (2:1).  Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. | 2 |  |  | |
| 32 | Игра по правилам | 2 |  |  | |
| 33 | Двухстороння игра (Соревнование) | 2 |  |  | |
| 34 | Контрольные испытания | 2 |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование «Футбол» 2-3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Коли**  **чество**  **часов** | **Дата**  **проведе**  **ния** |
|  | Т/Б на спортивных играх. Ходьба с переходом на бег по прямой. | 2 |  |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 |  |
|  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 |  |
|  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 |  |
|  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 |  |
|  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 |  |
|  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 |  |
|  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 |  |
|  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 |  |
|  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 |  |
|  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 |  |
|  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 |  |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |  |
|  | Отработка паса щечкой в парах. | 2 |  |
|  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 |  |
|  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 2 |  |
|  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 |  |
|  | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 |  |
|  | Отработка паса щечкой в парах. | 2 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 2 |  |
|  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 |  |
|  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 |  |
|  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 |  |
|  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 |  |
|  | Отработка паса щечкой в парах. | 2 |  |
|  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 |  |
|  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |  |
|  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |
|  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 |  |
|  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 |  |
|  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 |  |
|  | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 2 |  |
|  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |  |

**Календарно-тематическое планирование «Футбол» 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения |
| 1 | Введение. История футбола | 2 |  |
|  | **Передвижения и остановки** |  |  |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 2 |  |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 2 |  |
|  | **Удары по мячу** |  |  |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 2 |  |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 2 |  |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 2 |  |
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 2 |  |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 2 |  |
| 9 | Удары по летящему мячу серединой подъема | 2 |  |
| 10 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 2 |  |
| 11 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 2 |  |
| 12 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 2 |  |
|  | **Остановка мяча** |  |  |
| 13 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 2 |  |
| 14 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 2 |  |
| 15 | Остановка мяча грудью | 2 |  |
| 16 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |
|  | **Ведение мяча и обводка** |  |  |
| 17 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 2 |  |
| 18 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 2 |  |
| 19 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 2 |  |
| 20 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 2 |  |
| 21 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 2 |  |
| 22 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 2 |  |
| 23 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 2 |  |
| 24 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 2 |  |
| 25 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 2 |  |
|  | **Вбрасывание мяча** |  |  |
| 26 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 2 |  |
|  | **Игра вратаря** |  |  |
| 27 | Ловля катящегося мяча | 2 |  |
| 28 | Ловля мяча, летящего навстречу | 2 |  |
| 29 | Ловля мяча сверху в прыжке | 2 |  |
| 30 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 2 |  |
| 31 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 2 |  |
|  | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом** |  |  |
| 32 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 2 |  |

**4.Материально техническое -обеспечение**

**Оборудование и спортивный инвентарь:**

- ворота для футбола;

-мячи футбольные;

-барьеры;

-конусы, фишки;

- перекидное табло со счетом;

-скакалки.

**5.ПЕРЕЧЕНЬ WEB-САЙТОВ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ**

* + - 1. <https://vshkole.rfs.ru/> - Футбол в школе- проект Российского футбольного союза.
      2. <https://rfs.ru/national-> Национальная сборная России.