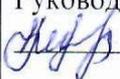


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Отдел образования и по делам молодежи администрации Сернурского  
муниципального района Республики Марий Эл

МОУ "Мустаевская СОШ "

<p><b>«РАССМОТРЕНО»</b> на заседании методического объединения МО учителей начальных классов Протокол №1 от 28.08.23 г. Руководитель ШМО  Г.П. Медведева</p>	<p><b>«СОГЛАСОВАНО»</b> на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от 29.08.23 г. Заместитель директора по УВР  И.Г.Макаров</p>	<p><b>«УТВЕРЖДЕНО»</b> Директор школы  И.Г.ГЛУШКОВА Приказ № _____ От «29» августа 2023 г.</p> 
---	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся 1 класса.

Мустаево  
2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «ФУТБОЛ» разработана на основе:

**Федерального закона** от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

**Федерального закона** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

**Приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

**Приказа** Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

**Постановления** от 04 июля 2014 года №41 СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

**Приказ** Минспорта России от 27.03.2013 N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28557)

**Распоряжение** Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»

**Распоряжение** Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей

**Письмо** Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

**Распоряжение** Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»

**Актуальность программы в том, что** она актуальна на сегодняшний день, так она является большим спросом у учеников и их родителей в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Научные исследования игры в футбол подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, является источником положительных эмоций.

Она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

**Срок реализации:**

- первый год занятия 1 раз в неделю по 1 академическому часу (33 часа в год);

**Цель образовательной программы:**

Реализации личностного потенциала, оздоровление и физическое развитие ребенка через приобщение его к футболу.

***Задачи (на 1-й год обучения):***

**Обучающие**

- Получение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, о физическом развитии человека.
- Получение знаний об истории футбола, правил игры в футбол.
- Получение знаний и овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола.
- Приобретение первичных навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол

**Развивающие**

- Развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие сознательного отношения, устойчивого интереса у детей к занятиям футболом;
- Развитие волевых качества: дисциплинированность, терпеливость, смелость, силу воли и т.д.
- Формирование умения обучающихся взаимодействию со сверстниками в игровой деятельности
- Развитие умения контролировать и давать оценку своей двигательной деятельности.

**Воспитательные**

- Развитие у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью как к ценности.
- Формирование умения проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.
- Формирование навыков эмоционального реагирования на «ситуацию успеха» и на «ситуацию неуспеха».
- Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи

· Воспитание организаторских навыков и умений действовать в коллективе.

### **Условия реализации программы.**

В группы принимаются дети, проявившие желание заниматься футболом, по заявлению родителей и имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям футболом. Группы разновозрастные, что позволяет ребятам, имеющим высокий уровень знаний и умений, помогать младшим по возрасту и тем, кто еще недостаточно подготовлен.

Отказ в приеме детей в группу «Футбол» возможен только при отсутствии вакантных мест. Зачисление в группу «Футбол» первого года обучения проводится без предварительного отбора и вступительных экзаменов.

Отчисление обучающихся может быть произведено:

- по заявлению родителей, обучающегося;

При наличии свободных мест в группах может производиться дополнительный набор.

Обучающиеся, освоившие программу, переходят на следующий год обучения

### **Наполняемость групп:**

Наполняемость групп составляет 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 .

### **Особенности организации образовательного процесса**

3. Спортивная тренировка юных футболистов первого года обучения, в отличие от тренировки старших, имеет ряд методических и организационных особенностей.
4. 1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на
5. достижение в первый год занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной
6. подготовки и начальной спортивной специализации).
7. 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным
8. возможностям растущего организма.
9. 3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить
10. гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием
11. здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
12. 4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и
13. навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

14.5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Продолжительность тренировочных занятий в группе первого года обучения 45мин, структура — трехчастная:

1. *Вводная часть* (20% времени урока)
2. *Основная часть* (70% времени урока)
3. *Заключительная часть.* (10% времени урока):

Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

#### **Формы проведения занятий**

*-Беседы*

*- тренировочные занятия*

*-контрольные испытания*

*-товарищеские встречи (*

#### **Формы организации деятельности детей:** \_

*-фронтальная,*

*групповые (командные, малыми группами),*

*-индивидуальные.*

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Ворота
3. Мячи футбольные
4. Канат
5. Гантели
6. Утяжелители
7. Тренажеры
8. Набивные мячи
9. Жгуты
10. Планшет

#### **Планируемые результаты**

##### **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.
- 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.

### Учебный план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		наблюдения

					ия
2.	Общефизическая подготовка	8	2	6	Зачет, опрос, тест
3.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Выполнение практических заданий, зачеты, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	7	2	5	
5.	Тактическая подготовка	5	1	4	
6.	Правила игры	3	1	3	Соревнования, матч
7	Заключительное занятие	1		1	Сдача нормативов
	Итого:	33	9	24	

### Календарно-учебный график

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1

3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.		Отработка паса щечкой в парах.	1
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.		Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.		Отработка паса щечкой в парах.	1
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1

23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.		Отработка паса щечкой в парах.	1
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1

## Содержание

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. История игры футбол. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале, на экскурсии. Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Значение ОФП в подготовке футболистов: укрепление здоровья и иммунитета, развитие основных физических качеств. ОФП подготавливает

базу для специальной физической подготовки в футболе. Бег. Прыжки в длину. Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Прыжки со скакалкой.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

### 3. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Значение СФП в подготовке футболистов: развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе.

**Практика.** Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития координации. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

### 4. Техническая подготовка

**Теория.** Значение технической подготовки в футболе. Необходимые для футбола технические приемы. Создание представления об «идеальной» модели технических действий. Обозначение типичных ошибок «новичка».

**Практика.** Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника.

#### *Техника ударов*

##### *Удар по мячу ногой*

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,

- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

### ***Удары по мячу головой***

Бег по прямой, изменяя скорость и направление; бег приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

### ***Техника ведение мяча***

Ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров.

### ***Приемы игры вратаря***

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

## **5.Тактическая подготовка**

**Теория.** Значение тактической подготовки в футболе. Теоретические основы спортивной тактики. Использование разнообразных технических приемов и способов их выполнения.

**Практика.** *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

## **6. Правила игры**

**Теория.** Правила игры в футбол: площадка, мяч, ворота, состав команды, результат игры.

**Практика.** Организация игры: амплуа игроков, время игры, начало игры, положение «аут»

## **7. Итоговое занятие.**

**Практика.** Подведение итогов за год. Сообщение результатов. Задание на лето.

## Ожидаемые результаты

### Воспитанники будут знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать термины, принятых в футболе и изученные на занятиях в 1-ый год обучения
- знать правила игры в футбол, пытаться делать разбор игры.
- знать роль капитана команды, его права и обязанности;
- знать о истории футбола, об Олимпийских играх.

### Воспитанники будут уметь:

- уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- уметь управлять своими эмоциями;
- уметь владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

### Оценочные и методические материалы

#### Сроки проведения контроля

№	Вид контроля, срок	Год обучения	тема	форма
1	Входной сентябрь	1 год		Наблюдение, опрос, оценка стартовых возможностей учеников
2	Текущий В течение года	1 год	Общефизическая подготовка	Наблюдение, Выполнение заданий педагога, письменный опрос, тесты,
3	По тематическому плану	1 год	Техническая подготовка Тактическая подготовка	Выполнение заданий педагога
	Промежуточный декабрь	1 год	Конец 1 полугодия	Зачеты, сдача нормативов, выполнение изученных приемов игры в футбол
4	Текущий февраль	1 год	День открытых дверей	Открытые занятия для родителей. Анкетирования родителей и детей, беседы
5	Промежуточный	1 год май	После изучения всех тем 1 года обучения	Технический зачет, соревнование

