

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>«РАССМОТРЕНО» на заседании методического объединения МО учителей начальных классов Протокол №1 от 28.08.23 г. Руководитель ШМО  Г.П. Медведева</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от 29.08.23 г. Заместитель директора по УВР  И.Г.Макаров</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» 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 подъёма, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; 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

