

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Южной управление министерства образования Самарской области
ГБОУ ООШ пос. Пензено

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

С.В. Сульдина

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора
по УВР

С.В. Сульдина

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ ООШ
п. Пензено

А.Н. Минаев
Приказ № 86-од
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Футбол в школу»

для обучающихся 4 класса

п. Пензено
2025 г.

Пояснительная записка

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек, активным и успешным участием в общероссийском проекте «Мини-футбол в школу» на протяжении пяти лет. В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, зональных, областных и всероссийских соревнованиях по мини-футболу. Игра способствует активному и массовому вовлечению детей в занятия этим интересным видом спорта, словно специально созданного для школьников и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 4 класса разработана **на основе примерной программы внеурочной деятельности для учащихся 1-9 классов образовательных учреждений А.Н. Каинов. Организация работы спортивных секций в школе. Учитель 2024г.** Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаливающих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Цель:

всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника;

Задачи организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности:

- - закаливать детей;
- содействовать гармоничному развитию личности;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развивать двигательные умения и навыки, умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
- развивать интерес к участию в спортивных соревнованиях.

Место курса в учебном плане.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Футбол в школу» для 4 класса является приложением к Основной общеобразовательной программе основного общего образования ГБОУ ООШ п.Пензено на 2025-2026 учебный год, соответствует годовому календарному учебному графику ГБОУ ООШ п. Пензено на 2025-2026 учебный год.

Программа рассчитана на 1 год для учащихся 4 класса. Занятия проходят во внеурочное время 1 раз в неделю по 40 минут (34 часа в год.)

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса «Футбол в школу» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Познавательные ууд:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

личностные ууд:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий , соревнований и ориентации на их выполнение;

регулятивные ууд:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить корректизы в исполнение по ходу реализации и после.

коммуникативные ууд:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Содержание курса

1. Специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

2. Техническая подготовка.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
-обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
-эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

3. Подготовка вратаря.

Одна из ключевых позиций в мини-футболе является позиция вратаря. Так как вратарь участвует фактически во всех игровых действиях команды, как в обороне, так и в атаке. Например: при атаках – быстрых (контратаках) вратарь моментально принимает решение при выбросе мяча партнёру, при обороне команды, вратарь постоянно руководит игрой, подсказывая какую позицию должен занять футболист.

4. Тактическая подготовка.

Тактическая деятельность футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте Мини-футбол в школу».

Программа внеурочной деятельности ориентирована на достижение результатов трех уровней:

1. Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни).
2. Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом).
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного общественного мнения).

Учащиеся должны:

1. Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
10. Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

Форма зачета.

Зачет проходит в виде практического занятия с элементами устного опроса. Учащиеся выполняют освоения упражнения и технические приемы, а преподаватель оценивает их, и выставляет каждому обучающемуся зачет или незачет. В случае незачета, учащемуся дается возможность пересдать зачет на следующем занятии.

Оценивание деятельности по внеурочной деятельности происходит в форме «зачёт» - «незачет» за каждую пройденную тему:

- «зачёт» - знания, умения, навыки соответствуют программным требованиям в неполном/полном объеме
- «незачёт» - программа не освоена, программные требования не выполнены.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема	Количество часов		ЦОР/ЭОР	
		Теория	Практика		
Специальная физическая подготовка.					
1.	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на занятиях	1		https://www.youtube.com/watch?v=9jPgXRZgTpk	
2.	Упражнения для развития быстроты. Челночный бег бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.		1		
3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.		1		
4	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м расслабленно и т.д.		1		
5	Подвижные игры, эстафеты. Зачет		1		
Техническая подготовка.					
6	Техника передвижения. Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.		1	https://www.youtube.com/watch?v=ELOVftf_vTQ	
7	Техника передвижения. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.		1		
8	Удары по мячу ногой. Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.		1		
9	Удары по мячу ногой. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.		1		
10	Удары по мячу ногой. Удар по мячу с лёта. Удар по опускающемуся мячу через голову.		1		
11	Учебные и тренировочные игры. Зачет.		1		
12	Удары по мячу головой. Удар серединой лба из опорного положения. Удар серединой лба в прыжке.		1		
13	Удары по мячу головой. Удар боковой частью головы. Удар головой в броске.		1		
14	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.		1		https://www.youtube.com/watch?v=F1s

	Pриём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину.			suqrCQGYGw
15	Pриём опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		1	
16	Приём катящихся мячей подошвой. Приём опускающегося мяча подошвой.		1	
17	Приём опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. Приём летящего мяча грудью. Приём опускающегося мяча грудью.		1	
18	Приём мяча бедром. Приём мяча голенью.		1	
19	Учебные и тренировочные игры. Зачет.		1	
20	Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение мяча внутренней стороной стопы.		1	https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E
21	Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча носком. Ведение мяча подошвой.		1	
22	Финт «уходом с убианием мяча внутренней частью подъема». Финт «уходом с ложным замахом на удар».		1	
23	Финт «убиение мяча подошвой». Финт «подброс мяча мимо соперника».		1	
24	Отбор мяча. Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием. Отбор мяча перехватом.		1	
25	Учебные и тренировочные игры. Зачет.		1	
Подготовка вратаря				
26	Техника игры вратаря. Ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей. Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.		1	https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI&t=193s
27	Техника игры вратаря. Ловля полу высоких мячей на месте или в прыжке. Ловля высоко летящих на вратаря мячей на месте и в прыжке.		1	

28	Техника игры вратаря. Ловля полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря в броске. Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате.		1	
29	Отбивание мяча махом, ладонью, кулаком. Вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, одной рукой снизу, ногой с рукой.		1	
30	Учебные и тренировочные игры. Зачет.		1	
Тактическая подготовка				
31	«Открывание». «Отвлечение соперников»		1	https://www.youtube.com/watch?v=98ak4rC979k
32	Быстрое нападение. Позиционное нападение.		1	
33	Инструкторская и судейская практика. Судейство игр в процессе учебных занятий.		1	
34	Учебные и тренировочные игры. Итоговый зачет.		1	
Итого: 34 часа				