

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДАЮ И.о.директора ГБОУ гимназии №168 Т.Н. Судакова-Голлербах Приказ № 70-2/о от 31 августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Г.Н. Рудник 30 августа 2023 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО П.С. Быстров	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Футбол»
3 класс
2023-2024 учебный год

М.О. физической культуры

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного направления «Футбол» разработана в соответствии с нормативными документами.

Нормативная основа программы

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286.
3. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.
4. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ гимназии № 168 Центрального района Санкт-Петербурга.

Футбол — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, футбол имеет огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение футбола.

Правильно организованная игра в футбол должна оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цель программы: сформировать у младших школьников 3-х классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством игры в футбол.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- 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
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

Место внеурочно деятельности в плане школы

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34ч. Соответственно: 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

Общая характеристика футбола

Игровые упражнения.

Игровые упражнения в футболе, позволяют развивать координацию, силовые и скоростно-силовые навыки футболиста.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;

- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя ногами с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен научиться правильно делать постановку опорной ноги. Движение той или иной частью ноги в соответствии от сложности передачи.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять футбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками игру в футбол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры в футбол и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы футбол.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять различные упражнения связанные с технической подготовкой футболиста
- освоить технико-тактические действия
- поднять уровень физической подготовки
- освоить определенный уровень теоретической подготовки
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение разминки в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе игры;

Календарно-тематическое планирование в 3-х классах

№ урока	Даты		Планируемые результаты	Тема занятий	теория	практика	всего
	по плану	по факту					
1			Изучить правила игры, теоретическая подготовка	Формирование группы.	1		1
2			Изучить правила игры, теоретическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	1		1
3			Повысить уровень физической подготовки	Общая физическая подготовка (ОФП).	1		1
4			Повысить уровень физической подготовки	Передвижения с мячом	1		1
5			Освоить технико-тактическую подготовку	Игры в парах.		1	1
6			Освоить технико-тактическую подготовку	Игра в пас в два-три касания.		1	1
7			«Командный прессинг» теоретическая подготовка	Понятие обыгрыша и командной игры	1		1
8			Узнать о правильном питании футболиста	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		1
9			Повысить уровень физической	Ведение мяча на скорости		1	1

			подготовки				
10			Освоить технико-тактическую подготовку	Финты и обводка		1	1
11			Освоить технико-тактическую подготовку	Передача мяча на скорости	30/11	1	1
12			Освоить технико-тактическую подготовку	Удары в движении		1	1
13			Повысить уровень физической подготовки	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств		1	1
14			Развить скоростные способности	Удары в движении		1	1
15			Освоить технико-тактическую подготовку	Ведение мяча на скорости		1	1
16			Освоить технико-тактическую подготовку	Игра в одно-два касания	27/12	1	1
17			«Финты», обманные движения, теоретическая подготовка	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	1		1
18			Освоить технико-тактическую подготовку	Учебная игра		1	1
19			Освоить технико-тактическую подготовку	Учебная игра		1	1

			подготовку				
20			Повысить уровень физической подготовки	Ведение мяча на скорости		1	1
21			Освоить технико-тактическую подготовку	Обработка мяча в парах		1	1
22			Повысить уровень физической подготовки	Ведение мяча в движении		1	1
23			Повысить уровень физической подготовки	Финты и обводка		1	1
24			Повысить уровень физической подготовки	Прием и остановка мяча		1	1
25			Освоить технико-тактическую подготовку	Удары в движении в парах		1	1
26			Освоить технико-тактическую подготовку	Ведение мяча на скорости		1	1
27			Повысить уровень физической подготовки	ОФП бег 60м		1	1
28			Освоить технико-тактическую подготовку	Финты и обводка		1	1
29			Освоить технико-тактическую подготовку	Удары в движении и контроль мяча		1	1

30			Повысить уровень физической подготовки	ОФП бег 60м		1	1
31			Изучить новые элементы техники	Игровые квадраты	1		1
32			Освоить технико-тактическую подготовку	Передачи в движении		1	1
33			Освоить технико-тактическую подготовку	Обработка мяча в парах		1	1
34			Итоговое занятие	Учебная игра		1	1
				Итого	8	26	34