

**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»
4 класс
2023-2024 учебный год

М.О. физической культуры

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2023г

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.

Цели и задачи

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления 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.
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Содержание рабочей программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу, 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 применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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 1 часу 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 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 круговой 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, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат

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

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, образовывая 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 4-х классов

№ урока	Даты		Планируемые результаты	Тема занятий	теория	практика	всего
	по плану	по факту					
1			Изучить экипировку футболиста	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1		1
2			Изучить правила игры	Основные правила игры в футбол	1		1
3			Освоить технику движения, удара внутренней стороной стопы	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1		1
4			Изучить различные остановки мяча	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		1	1
5			Освоить технику ведения обеими ногами	Ведение мяча		1	1
6			Изучить различные удары	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		1	1
7			Изучить различные удары	Удар носком		1	1
8			Изучить различные удары головой	Удар серединой лба на месте		1	1

9			Ознакомиться с техникой ввода мяча из аута	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		1	1
10			Изучить технику ведения мяча	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		1	1
11			Закрепить изученный материал	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		1	1
12			Изучить различные удары	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	02/12	1	1
13			Изучить различные удары	Удар по летящему мячу средней частью подъема		1	1
14			Освоить технику ввода мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		1	1
15			Научиться обходить соперника	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		1	1
16			Разучить «финты»	Обманные движения (финты)	22/12	1	1
17			Изучить различные остановки мяча	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		1	1
18			Закрепить изученный материал	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		1	1
19			Комбинирование элементов остановки и удары.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		1	1
20			Изучить различные удары	Резаные удары		1	1
21			Изучить различные удары головой	Удар по мячу серединой лба		1	1

22			Изучить различные удары головой	Удар боковой частью лба		1	1
23			Изучить различные остановки мяча	Остановка катящегося мяча подошвой		1	1
24			Изучить различные остановки мяча	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		1	1
25			Изучить различные остановки мяча	Остановка мяча грудью		1	1
26			Совершенствовать технику ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча		1	1
27			Совершенствовать технику ведения мяча	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		1	1
28			Изучить действия в обороне	Отбор мяча подкатом		1	1
29			Изучить действия в атаке	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		1	1
30			Изучить действия в атаке	Финт ударом		1	1
31			Изучить действия в атаке	Финт остановкой		1	1
32			Изучить действия в обороне	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		1	1
33			Изучить действия в атаке	Тактические действия в нападении		1	1
34			Итоговое занятие	Учебная игра		1	1
				Итого	3	31	34