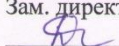


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чушевицкая средняя школа»

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Чушевицкая средняя  
школа»  
Протокол № 16 от 30 августа 2024г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая  
средняя школа»  
А. А. Подгорних  
Приказ № 44 от 30 августа 2024 г.



«Согласовано»:  
Зам. директора по ВР:  
 Т.Ю. Дружининская  
«01» сентября 2024 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Футбол»  
4 класс**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

Разработчик: Негодяева А.А.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

с. Чушевицы  
2024 год.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»**

Футбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Систематические занятия футболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Польза от занятий футболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. В данном возрасте необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия. Особенность программы внеурочной деятельности по футболу в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков в данном виде спорта, а также данная программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»**

#### **Цели и задачи**

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

### **Цели программы:**

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях футболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными **задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся

приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного масштаба.

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»

### **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.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

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:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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 подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»**

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия футболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях футболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Футбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в футболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Футбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение футбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование техники футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по футболу.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футбола.

### **Учебно-тематический план по футболу 4 класс (34 ч)**

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	5
4	ОФП	3
5	Соревнования, контрольные занятия	12
6	Всего	34

## Поурочное планирование рабочей программы курса 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Формы проведения занятия
1	Беседа «меры безопасности», «правила игры». Учебная игра.	Лекция
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра.	Практическое занятие
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра.	
4	Ведение мяча по прямой. Учебная игра	Практическое занятие
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	Практическое занятие
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	Практическое занятие
7	Передача и остановка мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
8	Передача и остановка мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
9	Передача и остановка мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
10	Передача и остановка мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
11	Передача и остановка мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
12	Передача и остановка мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
13	Передача и остановка мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
14	Удары с места по воротам. Учебная игра.	Практическое занятие
15	Удары с места по воротам. Учебная игра.	Практическое занятие
16	Удары с места по воротам. Учебная игра.	Практическое занятие
17	Удары с места по воротам. Учебная игра.	Практическое занятие
18	Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	Практическое занятие
19	Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	Практическое занятие
20	Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	Практическое занятие
21	Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	Практическое занятие
22	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Практическое занятие
23	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Практическое занятие
24	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Практическое занятие
25	Тактика игры в нападении. Учебная игра	Практическое занятие
26	Тактика игры в нападении. Учебная игра	
27	Штрафной удар. Учебная игра.	Практическое занятие
28	Штрафной удар. Учебная игра.	Практическое занятие
29	Штрафной удар. Учебная игра.	Практическое занятие
30	Угловой удар. Учебная игра.	Практическое занятие
31	Угловой удар. Учебная игра.	
32	Розыгрыш аута. Учебная игра.	Практическое занятие
33	Пенальти. Учебная игра.	Практическое занятие
34	Соревнование. Итоговая игра	Практическое занятие
	Всего	34

### Методические материалы для учителя

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.



2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернет**

- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
- Российский образовательный портал: <http://www.school.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
- Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
- Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
- Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
- Журнал «Наука и образование» [www.edu.rin.ru](http://www.edu.rin.ru)