

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Калмыкия
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ульдючинская сельская национальная гимназия имени
Очир Джогаевны Мукаевой»

Утверждена

Приказом от 29.08.2025 № 23

Директор  Ангиров Д.Ц.



Рабочая программа
внеурочной деятельности «Футбол»
для обучающихся 1 – 4 классов

Ульдючины , 2025

Пояснительная записка

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия в футболе, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

1) осознавать поставленную задачу;

2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

Личностные результаты: *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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Форма организации занятий: *групповая и индивидуально-групповая.*

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы. Групповая - организация работы по малым группам.

- В парах - организация работы по парам.

- Индивидуальная

Возможные формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, эстафеты, соревнования.

- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в этот год обучения в учебно-тренировочной группе являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Содержания учебного предмета

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

Общая и специальная физическая подготовка. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.).
Прыжки с места в длину.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

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, седа.

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 ловкости. 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».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических

приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). 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).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время

ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. 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 (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. 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.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Теоретическая подготовка

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм и заболеваний при занятиях футболом.

История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены, популяризирующие футбол.

Строение человека. Основные мышечные группы. Основные функции организма: дыхания, кровообращения, выделения.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Основы самомассажа.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время игры.

Правила соревнований по футболу. Организация соревнований, проведение соревнований. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.

Тематическое планирование 1 - 4 класс

№ п/п	Наименование раздела\темы	Количество часов, отводимых на освоение
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	Правила игры в футбол	2
3	Общая и специальная физическая подготовка	6
4	Техника игры в футбол	10
5	Тактика защиты	4
6	Тактика нападения	4
7	Техника передвижения	6
	Итого:	34 ч.

Календарно – тематический план по футболу для 1 - 4 классов

№ п/п	дата проведения	Тема занятия
1		Техника безопасности на занятиях футболом. История развития этой игры.
2		Упражнения на совершенствование координационных способностей. Техника передвижения. Рывок по дистанции.
3		Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.
4		Удары по неподвижному мячу. Удары и остановки мяча внутренней частью подъема. Ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля.
5		Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч.
6		Ведение мяча по кругу. Жонглирование мячом правой ногой, затем левой. Удары правой, левой ногой по мячу после отскока.
7		Удары внешней частью подъема. Ведение мяча, обводка стоек. Двухсторонняя игра в футбол
8		Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте. Ведение мяча по кругу с изменением скорости.
9		Удары по катящемуся мячу. Удар средней частью подъема. Остановка мяча.
10		Удары по неподвижному мячу. Удары и остановки мяча внутренней частью подъема.
11		Эстафета с двумя мячами. Удар средней частью подъема.
12		Ведение мяча в парах в различных направлениях Удар средней частью подъема.
13		Удары по мячу внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1. Игра в мини-футбол

14	Упражнения для вратарей. Двухсторонняя игра. Квадрат 5*2, 3*1. Упражнения для защитников. Двухсторонняя игра.
15	Комплекс физических упражнений. Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте.
16	Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Двухсторонняя игра в футбол
17	Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч.
18	Жонглирование ногами и головой. Прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой. Игры с элементами сопротивления.
19	Передачи мяча на месте, движения (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Техника передач мяча на месте, движения (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах.
20	Технические действия игроков при выполнении штрафного удара. Игра вратаря. Игра в мини-футбол. Штрафной удар по мячу в ворота.
21	Выполнение углового удара, тактические действия после удара в нападении и защите. Удары по воротам.
22	Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. Игра в стенку. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.
23	Технико-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол.
24	Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.
25	Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)
26	Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
27	Финт остановкой. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини-футбол

28		Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой.
29		Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой.
30		Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий. Техническая подготовка. Игра в мини-футбол.
31		Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом
32		Техника защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.
33		Промежуточная аттестация в форме тестов
34		Игра в мини-футбол.