

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Астраханской области  
Администрация муниципального образования «Городской округ закрытое  
административно-территориальное образование Знаменск Астраханской области»**

**МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Н.А. Брылякова

Пр. № 1 от «30» 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Т.А. Молокеева

Пр. № 1 от «31» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ ЗАТО  
Знаменск Гимназия № 231

Н.А. Борзых

Пр. № 138-0 от «1» 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3216092)

**кружка «Футбол»**

для обучающихся 4 классов

**г. Знаменск 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Футбол» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию основанная на видах спорта (л/атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика), авторы Т.В. Петров, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров, 2010 год и на его преподавание отводится 4 класс 34 часов в год (1 час в неделю), с учетом климатических условий и материально технического обеспечения спортивным инвентарем образовательного учреждения. Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств.

**Возраст детей** участвующих в реализации программы дополнительного образования 4 класс (9-10 лет)

**Количество обучаемых в кружке** — 15 человек.

В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

**Срок реализации:** программы дополнительного образования 1 год  
4 класс 34 часа в год (1 час в неделю),

**Место и время проведения занятий:** Занятия спортивного кружка «Футбол» проводятся в спортивном зале МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231.

**Формы организации занятий:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования

**Цель программы:** Укрепление у здоровья и закалывания занимающихся, достижение всестороннего развития.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- ✓ Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- ✓ Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- ✓ Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- ✓ Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

**Образовательные:**

- ✓ обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- ✓ обучить правильному выполнению упражнений.

**Воспитательные:**

- ✓ Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям
- ✓ Чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- ✓ Воспитание нравственных и волевых качеств;

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу.

**Учебный план 4 классы**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Подвижные игры	8
3	футбол	14
4	Элементы спортивных игр	12
Количество уроков в неделю		1
Итого		34

**Ожидаемые результаты работы:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игр;
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
4. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей.

**Личностными результатами** изучения курса «Футбол» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Футбол» являются: - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий.
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Футбол» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

### **Содержание курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков

и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов

Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания.

Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур;

выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

### **Физическое совершенствование.**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;

эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

### **Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной

ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

**знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

### **Содержание тем учебного курса**

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

#### **4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий		низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	4-5	2-3	1	12-15	7-10	3-5
Прыжок в длину с места см	120-140	115-125	100-105	115-110	110-105	100-90
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого	6,9-6,6	6,8-6,9	7,0-7,2	6,6-6,8	7,0-7,3	7,2-7,5
Бег 1000 м	Без учета времени					

#### **Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон
3. **Экранно-звуковые пособия:** Аудиозаписи.
4. **Учебно-практическое оборудование:** 1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).



2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
4. Мячи набивные 1 кг, 2 кг.
5. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
6. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
7. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
10. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
12. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
13. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
14. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).