

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов» Белгородской области

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО  Золотарёва А.Н.</p> <p>Протокол № 6 от «07» июня 2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ОГБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП»  Малькова Е.В.</p> <p>Приказ № 233 от «30» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ОГБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП»  Киселёв Э.Н.</p> <p>Приказ № 233 от «30» августа 2023г.</p> 
--	--	--

**Рабочая программа**  
**Внеурочной деятельности «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**  
**для 2 класса**

**Ровеньки 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Футбол для всех» для 2 класса разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и с учетом федеральной основной образовательной программы начального общего образования.

### **Общая характеристика внеурочной деятельности «Футбол для всех»**

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается более 2 млн человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

В содержании внеурочной деятельности «Футбол для всех» специфика футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, предполагая доступность освоения учебного материала.

### **Цели изучения**

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «Футбол».

### **Задачи:**

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
4. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.
5. Популяризация и увеличение числа занимающихся футболом. 6. способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

### **Место программы в учебном плане**

Программа реализуется во 2-ых классах ОГБОУ «Ровеньская сош с УИОП» в рамках внеурочной деятельности в объеме 17 часов.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;

- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1.**

**ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ** Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

### **РАЗДЕЛ 2.**

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

### **РАЗДЕЛ 3.**

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** Спортивно-оздоровительная деятельность Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви

цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др. Индивидуальные технические действия: Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета. Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча. Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника». Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетающего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетающего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетающего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук. Тактические действия: Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника. Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам. Групповые тактические действия в атаке. Действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне и их основные способы. Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика и деятельность обучающихся</b>
<b>Раздел 1.</b>	
Знания о футболе Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом. Знать историю развития футбола в мире и России. Выявлять успехи российских футболистов на мировой арене. Знать параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу. Применять правила игры в футбол для самостоятельных занятий.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Знать и применять правила личной гигиены. Соблюдать режим дня и питания футболиста. Применять самоконтроль при занятиях футболом. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при царапинах и ссадинах.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа (приложение 1).	Знать игровые амплуа в футболе. Знать название упражнений для развития физических качеств футболиста различного амплуа. Отбирать и составлять
комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	Проявлять толерантность к сверстникам
<b>Раздел 2.</b>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.	Уметь подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.
Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	Понимать выполнение основных упражнений с футбольным мячом. Описывать технику упражнений с футбольным мячом. Устранять ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом.
Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста. Сравнить свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
<b>Раздел 3.</b>	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b>	
Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	Составлять комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол. проведении занятий по футболу	Знать и применять основные термины футбола в организации Знать и уметь выполнять различные технические элементы игры в футбол. Применять технические приемы игры в футбол в подвижных играх и игровых заданиях.
Подвижные игры (без мяча и с мячом).	Организовывать и проводить подвижные

<p>Знать и уметь играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом). Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др</p>	<p>игры. Выполнять игровые задания с футбольным мячом. Моделировать игровые ситуации в атаке и защите. Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр.</p>
<p>Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола. Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола</p>	<p>Осваивать простейшие базовые двигательные навыки и элементы футбола. Описывать технику разучиваемых упражнений. Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Взаимодействовать с</p>
<p>Характеристика и деятельность обучающихся быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).</p>	
<p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. партнерами во время занятий футболом. Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета. Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча. Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника». Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Осваивать знания об основных способах ударов по мячу.</p>	<p>Знать и уметь выполнять простейшие упражнения технических действий. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Демонстрировать приобретенные знания и умения.</p>

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча. Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями;	Знать и уметь демонстрировать технику игры вратаря. Уметь выполнять технические элементы игры вратаря.
Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук. Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.	Знать и уметь выполнять индивидуальные тактические способы ведения единоборств. Владеть техникой выполнения отрывания и отвлечения соперника.
Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.	Уметь выполнять «маневрирование». Знать и уметь применять виды и способы передачи мяча. Уметь выполнять удары по воротам.
Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.	Применять тактические действия в атаке. Выполнять групповые тактические действия в атаке и обороне. Выбирать действия против соперника без мяча и с мячом.
Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.	Владеть тактикой игры вратаря. Уметь выбирать место в воротах. Владеть техникой введения мяча в игру. Участвовать в атакующих действиях партнеров по игре. Учебные игры в футбол по упрощенным правилам. Знать правила игры в футбол. Применять правила в футбол в соревновательной деятельности. Демонстрировать технические и тактические приемы игры по упрощенным правилам.

### Список литературы

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34. 18
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.

5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.yafutbolist.ru
4. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>. 5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»<http://zdd.1september.ru/>.

Приложение 1

### **СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА**

1. Средства для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).
2. Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью». Для вратарей:

рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча. 2.

3. Средства для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки 22 плечом партнера, борьба за мяч. Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.
4. Средства для развития специальной выносливости. Переменный бег, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам). Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.
5. Средства для развития для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, то же самое с поворотом на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.