

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Городского округа город Уфа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

МАОУ Школа № 108

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры

Адигамова Г.С.
Протокол №1 от
«28»08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Т.В.Мухарлямова
301 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора

Галлямов И.Р.
301 от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Физическая культура

для учащихся __1-4 классов
начального общего образования

Разработана
Адигамовой Г.С.
учителем физической культуры

г.Уфа 2023– 2024

Пояснительная записка

На занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» привлекаются ребята младших классов в возрасте 6 – 8 лет. Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями – приказ МОиН РФ от 31.12.2015г. №1577;
- Законом Республики Башкортостан от 01.07.2013г. №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189;
- Письмом ИРО РБ от 30.05.2017г. №02-16/154.

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на 33 часа, 2 класс на 34 часов.

Малоподвижный образ жизни школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Подвижные игры очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.). Большое воспитательное значение заложено в

правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один — за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и

воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

Цель: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

научить детей играть активно и самостоятельно;

вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Программа рассчитана на учащихся 1-ых классов. 33 часа в год.

Прогнозируемые результаты применения программы направлены:

- на формирование первичных общеучебных умений и навыков у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.

- введение детей в предметную область физической культуры. Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения дети

должны иметь представление:

об историческом наследии русского народа и русских народных игр;

о традициях русских народных праздников;

о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

историю возникновения русских народных игр;

правила проведения игр, эстафет и праздников;

основные факторы, влияющие на здоровье человека;

основы правильного питания;

правила поведения во время игры.

должны уметь:

выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Методическое обеспечение и технологии программы:

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то,

что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Русские народные игры» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Вороны и воробьи», «У медведя во бору» и их различные варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Жмурки», «Кто дальше», «Ловишка», и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Перетяни за черту», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации русских народных игр выявляется компонент, направленный на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Календарно-тематическое планирование 1 класс (первый год обучения)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Примерная дата	Дата проведения по факту			
				1А	1Б	1В	1Г
1	Беседа «техника безопасности»	1	1 неделя сентября				
2	Общие подвижные символические игры. «Бабки»	1	2 неделя сентября				
3	Общие подвижные символические игры. «Борящаяся цепь»	1	3 неделя сентября				
4	Общие подвижные символические игры. «Редька»	1	4 неделя сентября				
5	Общие подвижные символические игры. «Серый волк», «Платок»	1	5 неделя сентября				
6	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька»	1	1 неделя октября				
7	Игры со скакалками «Найди жгут»	1	2 неделя октября				
8	Игры со скакалками «Скакалочка»,	1	3 неделя октября				
9	Игры со скакалками «Удочка».	1	4 неделя октября				
10	Игры с бегом «Дорожки»	1	2 неделя ноября				
11	Игры с бегом «Два медведя»	1	3 неделя ноября				
12	Игры с прыжками «Кто дальше»	1	4 неделя ноября				
13	Игры с прыжками «Перетягивание прыжками»	1	1 неделя декабря				
14	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Вышибалы»	1	2 неделя декабря				
15	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки»	1	3 неделя декабря				
16	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Мячик кверху»	1	4 неделя декабря				
17	Игры для развития внимания «Волк и овцы», «Ловишка»	1	3 неделя января				
18	Общеразвивающие игры «Вытолкни за круг», «Перетягивание каната»	1	4 неделя января				
19	Общеразвивающие игры «Казаки и разбойники»	1	1 неделя февраля				
20	Игры в помещении «Море волнуется», «Колечко»	1	2 неделя февраля				
21	Сюжетные игры «Гуси - лебеди»	1	3 неделя февраля				
22	Сюжетные игры «Волк во рву»	1	4 неделя				

			февраля				
23	Сюжетные игры «У медведя во бору»	1	1 неделя марта				
24	Сюжетные игры «Воробьи и вороны».	1	2 неделя марта				
25	Загадки, шарады, каламбуры «Да и нет»	1	3 неделя марта				
26	Загадки, шарады, каламбуры «Отгадай слово», «Искатель цветов».	1	4 неделя марта				
27	Праздник «Мир народных игр»	1	1 неделя апреля				
28	Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы»	1	2 неделя апреля				
29	Игры к различным народным праздникам: «Горелки»	1	3 неделя апреля				
30	Игры к различным народным праздникам: «Сказочница»,	1	4 неделя апреля				
31	Игры для развития внимания «Жмурки»	1	1 неделя мая				
32	Подвижные игры.	1	2 неделя мая				
33	Подвижные игры.	1	3 неделя мая				

Материально- техническое обеспечение программы:

- гимнастическая дорожка (8 матов);
- 25 теннисных мячей;
- 15 гимнастических обручей;
- 15 гимнастических палок;
- 10 мячей – прыгунки;
- 6 мячей для мини-баскетбола;
- 25 платочков;
- 15 скакалок;
- 14 флажков;

Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2012
- Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2012
- Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2013
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2012.
- Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2013.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2014.
- Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2014.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Городского округа город Уфа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

МАОУ Школа № 108

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры

Адигамова Г.С.
Протокол №1 от
«28»08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Т.В.Мухарлямова
301 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора

Галлямов И.Р.
301 от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Физическая культура

для учащихся __2__ класса

начального общего образования

Разработана:

Адигамовой Г.С.

учителем физической культуры

г.Уфа 2023– 2024

Пояснительная записка

На занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» привлекаются ребята младших классов в возрасте 6 – 8 лет. Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями – приказ МОиН РФ от 31.12.2015г. №1577;
- Законом Республики Башкортостан от 01.07.2013г. №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189;
- Письмом ИРО РБ от 30.05.2017г. №02-16/154.

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на 33 часа, 2 класс на 34 часов.

Малоподвижный образ жизни школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Подвижные игры очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Игра поможет сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игры для детей – важное средство самовыражения, пробы сил. В играх педагог может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, и, что тоже очень важно, игры сближают педагога с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Все они очень нужны и по-своему полезны детям, все должны быть использованы педагогом в работе. Но особое место занимают подвижные игры.

Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода» - гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Игры обогащаются, но их двигательная основа остается неизменной.

Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в основе их содержатся все виды естественных движений, свойственных человеку: ходьба, бег, прыжки, метание, броски и др.

Характерной особенностью подвижных игр еще является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества.

У педагога большие возможности научить детей многим играм, привить любовь к ним, добиться того, чтобы они прочно вошли в детский быт. Для этого создаются необходимые условия, расписанием предусматриваются специальное время. Не следует, однако, занятия играми ограничивать только этим временем. Игра должна органически войти в жизнь каждого детского коллектива, умело сочетаться с другими видами деятельности. Дети – самые лучшие распространители и пропагандисты игр.

Не следует на каждом занятии давать детям только новые игры. Три новые игры, и то только если они достаточно просты и доступны, – максимум того, что можно предложить детям на одном занятии.

В этой программе игры повторяются. Когда дети усвоят несколько новых игр, надо их повторять, чередуя с другими, неизвестными ранее, а не переходить сразу к новым играм. Полюбившиеся игры можно и нужно повторять многократно.

На занятии необходимо предлагать первой сравнительно простую игру, которая поможет сразу вовлечь детей в активную деятельность, создать веселое, бодрое настроение. За ней следуют игры с более сложными правилами. Между подвижными играми с большой нагрузкой можно вводить какую-нибудь малоподвижную шуточную игру, игру на внимание или комическое соревнование, в котором занято небольшое количество играющих, остальные в это время – зрители, «болельщики».

Подвижные игры являются прекрасным средством физического развития школьников. Они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей, и формируются общественно значимые черты поведения. Подвижные игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Цель: укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности воспитанников средствами подвижных игр.

Задачи обучения

Задачи:

научить детей играть активно и самостоятельно;

вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Программа построена на принципах:

- доступности:

при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по – разному преподается, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается от простого к сложному;

- воспитывающего обучения:

в ходе учебного процесса педагог должен давать воспитаннику не только знания, но и формировать его личность;

- сознательности и активности:

результатов обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути решения.

2 год обучения.

Ожидаемые результаты:

Должны знать	Должны уметь
Второй год обучения	
- правила техники безопасности; - значение подвижных игр для здоровья; - хорошо знать правила игр	- играть по правилам в игры под руководством педагога

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные ууд.

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные ууд

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуции.

Регулятивные ууд

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Поиск и выделение необходимой информации
- Классификация объектов.

Содержание программы

2 год обучения

Тема 1 Введение в образовательную программу

Теория Краткое содержание программы «Подвижные игры». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

Раздел «Игры с закрытыми глазами»

Тема «Комический бокс»

Теория знакомство с правилами игры

Комический бокс

Для проведения этого шуточного поединка необходимо заранее подготовить две пары боксерских печаток и две веревки, длиной 5 м каждая. Нужно также приготовить две повязки, которыми участникам состязания завязывают глаза. К месту состязания приносят два стула или табуретки.

Руководитель выстраивает зрителей большим квадратом, они как бы образуют ринг. Затем вызывает двух ребят постарше, желающих боксировать, и двух других игроков, которые будут в предстоящем поединке секундантами. Каждому боксеру надевают на правую руку перчатку, а к левой ноге привязывают один конец веревки. Другой конец веревки держит секундант. Боксерам, стоящим в середине круга на расстоянии вытянутой руки, завязывают глаза. Затем им предлагают отойти назад, усаживают на стулья, после чего секунданты делают боксерам легкий массаж и дают последние наставления. Одновременно веревки, к которым привязаны боксеры, секунданты незаметно укорачивают на 1 м. Затем судья-руководитель предлагает боксерам сойтись и поздороваться. Так как расстояние между боксерами увеличилось (веревки стали короче), то судья, надев себе на обе руки перчатки, подает одну руку одному боксеру, а другую – другому. После этого начинается бокс.

Ничего не подозревая, боксеры делают удары по воздуху, а руководитель изредка подставляет свои перчатки то одному из них, то другому, а иной раз и наносит им легкие удары по корпусу, после чего боксеры машут руками еще энергичнее. Таким образом проходят два раунда, между которыми боксерам дают короткий отдых, сажая на стулья, снимая с глаз повязку и обмахивая платками. Во время перерывов между раундами руководитель тоже снимает и прячет перчатки, а при возобновлении поединка снова их надевает.

По окончании матча участники соревнования пожимают друг другу руки, их разводят в разные углы и снимают повязки. После этого руководитель выводит их на середину ринга, поднимает руку одного и другого боксеров вверх и объявляет матч ничейным.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»

Тема «Перейди болото»

Теория знакомство с правилами игры

Перейди болото

Все участники делятся на две команды. У первых игроков обеих команд листок бумаги, второй такой лист лежит перед ними на полу. По команде ведущего они наступают на этот лист, а впереди себя кладут лист, который держат в руках. Затем каждый игрок поднимает листок сзади и кладет его впереди себя, опять наступает на него обеими ногами и так далее... Таким образом игроки передвигаются до финиша и обратно к своей команде.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Мотальщицы»

Теория знакомство с правилами игры

Мотальщики

Для игры нужны две разноцветные ленты длиной 5–7 метров. Их связывают, а свободные концы закрепляют на катушках или палках. Катушки дают двум играющим. Они натягивают ленту и затем стараются как можно быстрее намотать на катушку свою половину.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Медведь и колода»

Теория знакомство с правилами игры

Медведь и колода

Между двумя деревьями укрепите перекладину и привяжите к ней на веревке мешок с песком и соломой. Поставьте пять чурок. Играющий – «медведь». Он отталкивает от себя колоду, и пока она не вернется обратно, он должен успеть схватить чурку. Кто захватит самую дальнюю чурку, получает пять очков, кто замешкается и успеет схватить только

первую чурку – получить одно очко. Лучше постараться схватить не одну, а сразу несколько чурок. А тот, кого стукнет мешок, проигрывает все очки, и игру ему придется начинать сначала.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Перегонки и взапуски»

Теория знакомство с правилами игры

Перегонки и взапуски

Играющие становятся в ряд и бегут до заданного места. Задача каждого – отличиться перед другими. Дистанция определяется в зависимости от физических возможностей игроков. Удовольствие доставляет не только победа, но и участие в совместном забеге.

Указания к проведению: в эту игру лучше играть вдвоем. Ее можно предложить ребенку в различных ситуациях, например, когда идете в столовую, на прогулку или возвращаетесь в корпус (лагерь): «Кто быстрее до той березы?» Играющие бегут до установленного места.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Тяни-толкай»

Теория знакомство с правилами игры

Тяни-толкай

Соревнуются пары в беге на 20–30 метров. Игроки бегут, взявшись за руки и прижавшись спиной друг к другу. Прибежав к финишу, возвращаются на старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит лицом, а в другую пятится спиной.

Указания к проведению: в эту игру можно играть четвером. Рекомендуем такое сочетание пар: взрослый и ребенок (мама с сыном, папа с дочкой) или взрослые (одна пара) и дети (другая пара). Игра проводится на просторной площадке.

Правила: нельзя поднимать и нести партнера на себе; упавшие или запутавшиеся выбывают из игры.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Репка»

Теория знакомство с правилами игры

Репка

Изображающий репку (его выбирают с помощью считалки) крепко держится за неподвижный предмет: дерево, пенек, столб. Остальные обхватывают друг друга за талию. Один из игроков старается «выдернуть» репку, т. е. оттащить от дерева игрока, изображающего репку. Если это удастся, все играющие теряют равновесие и падают на землю, только самые ловкие могут удержаться на ногах. Если ряд оборвался, а репку не вытащили, все смеются: «Не поели репки».

Указания к проведению: минимальное количество участников – 4 человека. В эту игру хорошо играть в лесу во время прогулки, выбрав удобную площадку. После нескольких неудачных попыток «вытянуть» репку выбирается новая репка. Все играющие должны побывать в этой роли.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «От носа к носу»

Теория знакомство с правилами игры

От носа к носу

Игра наверняка вызовет смех и развлечет даже самых серьезных. Кроме того, она развивает чувство равновесия. Игра займет совсем мало времени – около двух минут. Количество игроков может быть от восьми и более, а возраст – начиная с шести лет.

Для игры понадобятся две коробки из-под спичек.

Участники образуют две команды, которые встают в два ряда лицом друг к другу. При этом руки нужно обязательно всем держать за спиной. По сигналу первый в каждом ряду помещает коробку из-под спичек себе на нос. После чего он должен передать эту коробку следующему без помощи рук. Если коробка падает на землю, тот, с чьего носа она свалилась, возвращает ее на прежнее место и возобновляет попытку. Выигрывает команда, первой передавшая коробку последнему в ряду.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Наседка и коршун»

Теория знакомство с правилами игры

Наседка и коршун

Играющие (12–16 человек) встают друг за другом плотной колонной. Каждый стоящий сзади обхватывает за пояс стоящего впереди. Во главе колонны находится наседка, а замыкает колонну цыпленок.

Выбирают водящего – коршуна. Он встает перед колонной в 3–4 шагах.

После сигнала коршун старается схватить цыпленка. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка поворачивается и старается все время быть к коршуну лицом. Остальные игроки, образующие колонну, зорко следят за коршуном и вслед за наседкой быстро перемещаются на площадке так, чтобы хвост колонны находился от коршуна как можно дальше.

Такое состязание вызывает веселое оживление среди игроков и зрителей. Игра заканчивается, когда коршун сумеет схватить цыпленка. Если сделать это в течение 3–4 минут коршуну не удалось, выбирают нового коршуна и новую наседку.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Круговые салки»

Теория знакомство с правилами игры

Круговые салки

Играющие строятся в два круга: один – наружный, а другой – внутренний. Под музыку все игроки продвигаются танцевальным шагом по кругу: один круг – влево, другой – вправо. При этом играющие внутреннего круга держатся за руки.

По сигналу руководителя музыка прекращается, и оба круга останавливаются. Игроки наружного круга должны при этом быстро присесть, а стоящие во внутреннем круге – быстро обернуться (расцепив руки) и постараться осалить играющих, не успевших присесть.

Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга. Игра продолжается, причем круги движутся под музыку в обратные стороны. В ходе игры количество игроков во внутреннем круге все увеличивается, зато сокращается количество участников во внешнем круге.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями.

Руководитель должен следить, чтобы игроки наружного круга не отходили от внутреннего круга более чем на один шаг, иначе салить очень трудно. Умышленно нарушающих это правило нужно считать осаленными и ставить во внутренний круг.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Игры на развитие внимания»

Тема «Запрещённое движение»

Теория знакомство с правилами игры

Запрещенное движение

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, комната. Желательно музыкальное сопровождение.

Подготовка.

Все играющие становятся в круг.

Описание игры.

Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, кроме «запрещенного», заранее им установленного. Руководитель под музыку начинает делать разные движения, все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет «запрещенное» движение. Кто из участников игры ошибется и выполнит движение, тот делает шаг вперед или «штрафуется». Затем он продолжает играть.

Игра проводится 4–6 минут.

Правила.

1. Играющие обязаны повторять все, кроме «запрещенного» движения. Кто не повторит, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и за каждую новую ошибку делают шаг вперед или выполняют штрафное задание.

Педагогическое значение игры.

Игра способствует воспитанию внимания, наблюдательности, развивает координацию движений, выдержку.

Методические указания.

Можно играющих поставить вместо круга в одну шеренгу, а водящему встать перед ними на некотором расстоянии. В заключение легко установить самых невнимательных, они будут ближе других к водящему.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «К своим флажкам»

Теория знакомство с правилами игры

К своим флажкам

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, разноцветные флажки (5–7 шт.).

Подготовка.

Играющие делятся на группы по 5–6 человек, встают в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

Описание игры.

Играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу руководителя разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки, стоящие с флажками, тихо и быстро меняют свои места по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам». Играющие открывают глаза и ищут свой флажок.

Победителями считаются те, кто раньше прибежал к своим флажкам и построился в кружок.

Правила.

1. Играющим нельзя открывать глаза до сигнала. Если игрок открыл глаза раньше, то группа, в которой он находился, считается проигравшей.

2. Игроки с флажками должны обязательно переменить свои места.

Педагогическое значение игры.

Приучает детей быстро реагировать на сигнал, включаться в действие. Способствует воспитанию у детей творческой активности, приучает ориентироваться в пространстве.

Методические указания.

Хорошо игру проводить под музыку или пение. Играющие под музыку движутся за преподавателем, повторяя за ним движения. По сигналу все занимают места у своих флажков. Руководителю нужно следить за тем, чтобы дети не сговаривались и не подглядывали во время, когда игроки меняются местами.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Волк во рву»

Теория знакомство с правилами игры

Волк во рву

Место и инвентарь.

Площадка, зал, коридор.

Подготовка.

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии шириной в 1,5–2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирают одного или двух «волков». «Волки» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертят линию «пастбища».

Описание игры.

По сигналу руководителя (раз, два, три) «козы» бегут из дома на противоположную сторону площадки – на пастбище – и по дороге перешагивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются «осалить» возможно большее количество «коз». «Осаленные» отходят в сторону, подсчитываются и опять входят в игру. Затем по сигналу «козы» перебегают на другую сторону в дом, а «волки» их ловят во рву.

После 2–4 перебежек выбирают новых «волков». Проигравшие – те «козы», которые были пойманы 2–3 раза.

Правила.

1. «Волки» могут «осаливать» «коз», только находясь во рву.
2. «Коза», пробежавшая ров, а не перепрыгнувшая его, считается пойманной.
3. Начинать перебежку только по сигналу руководителя.
4. Если «коза» задержалась у рва, боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через ров или она считается «осаленной».

Педагогическое значение игры.

Дети приучаются действовать по сигналу, подчиняться авторитету водящего. Игра способствует воспитанию у детей внимания, решительности.

Методические указания.

Линии рва можно начертить не параллельными, а расходящимися в одну сторону, чтобы получился коридор с одной стороны уже, а с другой – шире. Играющие могут прыгать в том месте рва, где им по силам.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Птицы и клетка»

Теория знакомство с правилами игры

Птицы и клетка**Место и инвентарь.**

Площадка, зал.

Подготовка.

Для игры нужно подобрать две музыкальные мелодии: галоп или марш (для прыжков) и польку (для подскоков-перебежек). Половина играющих, взявшись за руки, образует круг («клетку»). Другая половина играющих – «птицы» – располагается свободно по внешнему кругу.

Описание игры.

Под музыку внутренний круг («клетка») двигается шагом или припрыгивая вправо, а игроки внешнего круга – влево.

По сигналу «клетка» останавливается, а играющие соединенные руки поднимают вверх. Музыкальное сопровождение меняется, исполняется вторая мелодия. «Птицы» начинают пробегать под руки внутрь «клетки» и выбегать из нее. Руководитель неожиданно дает 2-й сигнал – музыка прекращается, и «клетка» «закрывается». Игроки внутреннего круга приседают и опускают руки вниз. «Птицы», оказавшиеся внутри «клетки», считаются пойманными. Они встают, держась за руки с игроками внутреннего круга. Таким образом «клетка» расширяется. Игра возобновляется и продолжается, пока не переловят всех «птиц», а затем играющие меняются ролями.

Правила.

1. «Клетка» может захлопываться только по сигналу руководителя. Если играющие опустят руки раньше сигнала, то «птицы» не считаются пойманными.

2. Если в момент сигнала «птица» окажется под руками играющих или если голова ее будет внутри «клетки», «птица» считается пойманной, свободной, – если голова «птицы» будет снаружи.

3. Все «птицы» во время 2-й музыкальной мелодии должны пробегать через «клетку». «Птицы», уклоняющиеся от пробежек, считаются пойманными.

Педагогическое значение игры.

В игре у детей развивается музыкальный слух и ритмичность в движениях. Игра способствует развитию внимания, быстроты реакции, решительности. Дети приучаются действовать по сигналу, уметь одновременно и быстро включаться в игру. Игра способствует воспитанию творческой активности у детей.

Методические указания.

Игра дает возможность руководителю использовать танцевальные элементы, ознакомить детей с понятием «музыкальный размер». Во избежание столкновений при большом количестве детей рекомендуется делать паузы для «птиц»: когда «клетка» открывается, музыка несколько замолкает, а затем начинается мелодия для движения «птиц».

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Игра в садовника»

Теория знакомство с правилами игры

Игра в садовника

Играющие (желательно более 4 человек) выбирают себе названия цветов, не произнося их. Один игрок – ведущий – выполняет роль садовника.

С а д о в н и к.

Я садовником родился,

Не на шутку рассердился,

Все цветы мне надоели,

Кроме... розы – раз, два, три!

После этих слов роза должна быстро вступить в диалог с садовником:

– Я.

– В чем дело?

– Влюблена.

– В кого?

– В тюльпана – раз, два, три!

Игра продолжается.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Тарелка кружится»

Теория знакомство с правилами игры

Тарелка кружится

Играющие выбирают себе названия цветов. Кто-нибудь из них начинает игру – раскручивает тарелку на ребре. Водящий вызывает любой цветок, тот должен быстро отозваться, пока тарелка не упала, и «подкрутить» ее. Он становится водящим, игра продолжается.

У к а з а н и я к проведению: варианты «В садовника», «Тарелка кружится» требуют большой сосредоточенности внимания. Проходят интереснее, если в них участвуют более 4 человек.

Следует соблюдать п р а в и л о: вступать в диалог сразу после слов «раз, два, три» («В садовника»). Кто зазевался, платит фант. Взрослые должны показать детям, как в

диалоге можно менять темп речи, отвлекая этим играющих и провоцируя их на ошибки. В игре с тарелкой фант платит тот, кто не успел ее раскрутить (тарелка упала).

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Кругом коленки»

Теория знакомство с правилами игры

Кругом коленки

Игра поможет вам проверить и развить свое внимание, слаженность движений, чувство ритма, а также умение взаимодействовать с другими участниками игры.

Игроки усаживаются в круг. Каждый участник кладет левую руку на правое колено соседа слева, а правую руку – на левое колено соседа справа. Ведущий задает хлопками определенный ритм (предположим, такой: «та – та – та-та-та»). По сигналу ведущего ладони участников будут отбивать этот ритм, хлопая по коленкам соседей. Тот, кто ошибается, ладони убирает. Ритм задается снова. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся два-три победителя.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Узнай свой цвет»

Теория знакомство с правилами игры

Узнай свой цвет

Для игры заранее вырезают из толстой бумаги листки размером 5 × 10 см. Количество листков равно количеству участников игры. Половину листков красят в черный или синий цвет, другая половина листков остается белой.

Все играющие образуют круг, становясь лицом к его центру. Руководитель обходит круг сзади и прикрепляет к спине каждого игрока по листку. Тот, к кому прикреплен белый листок, относится к одной команде. Игрок, на спине которого черный листок, – к другой.

По сигналу руководителя все игроки разбегаются по площадке, а затем каждая команда должна выстроиться в одну шеренгу в заранее условленном месте. Но сделать это нелегко, потому что ни один из участников игры не знает, к какой команде он принадлежит. Ему не известен цвет листка, прикрепленного к спине. Он может узнать это, подсчитав, сколько игроков на площадке с белыми, а сколько с черными метками. Если, например, с черными больше – значит, у него белая метка, и наоборот.

Сделать такой подсчет нелегко, так как игроки не стоят на месте, а передвигаются по площадке, стараясь оббежать друг друга сзади, чтобы узнать цвет прикрепленной к спине метки. Вся эта процедура вызывает много смеха и веселья.

Игра заканчивается, когда игрокам одной из команд удастся собраться вместе и построиться в шеренгу. Эта команда выигрывает.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Подготовка к празднику игр» (18ч)

Тема «Повторение игр из раздела «Игры с закрытыми глазами»»

Практика: повторение ранее выученных игр.

Тема «Повторение игр из раздела «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»»

Практика: повторение ранее выученных игр.

Тема «Повторение игр из раздела «Игры на развитие внимания»»

Практика: повторение ранее выученных игр.

Тема «Праздник игр»

Практика: повторение ранее выученных игр.

Для реализации программы необходимо:

Материально – техническое обеспечение	Методическое обеспечение
- школьный стадион - спортивный зал 30×14 - баскетбольные мячи - набивные мячи - скакалки - разноцветные фишки - гимнастические маты - шведская стенка - гимнастические скамейки	- методическая литература по подготовке к проведению подвижных игр.

Календарно-тематическое планирование 2 класс (второй год обучения)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Примерная дата	Дата проведения по факту			
				2А	2Б	2В	2Г
1	Беседа «Техника безопасности»	1	1 неделя сентября				
2	Игра с закрытыми глазами. «Комический бокс»	1	2 неделя сентября				
Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега							
3	Подвижная игра «Перейди болото»	1	3 неделя сентября				
4	Подвижная игра «Мотальщицы»	1	4 неделя сентября				
5	Подвижная игра «Медведь и колода»	1	5 неделя сентября				
6	Подвижная игра «Перегонки и взапуски»	1	1 неделя октября				
7	Подвижная игра «Перегонки и взапуски»	1	2 неделя октября				
8	Подвижная игра «Тяни-толкай»	1	3 неделя октября				
9	Подвижная игра «Репка»	1	4 неделя октября				
10	Подвижная игра «Репка»	1	2 неделя ноября				
11	Подвижная игра «От носа к носу»	1	3 неделя ноября				
12	Подвижная игра «От носа к носу»	1	4 неделя ноября				
13	Подвижная игра «Наседка и коршун»	1	1 неделя декабря				
14	Подвижная игра «Наседка и коршун»	1	2 неделя декабря				
15	Подвижная игра «Круговые салки»	1	3 неделя декабря				
16	Подвижная игра «Круговые салки»	1	4 неделя декабря				
Игры на развитие внимания							

17	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1	3 неделя января				
18	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1	4 неделя января				
19	Подвижная игра «К своим флажкам»	1	1 неделя февраля				
20	Подвижная игра «К своим флажкам»	1	2 неделя февраля				
21	Подвижная игра «Волк во рву»	1	3 неделя февраля				
22	Подвижная игра «Волк во рву»	1	4 неделя февраля				
23	Подвижная игра «Птицы и клетка»	1	1 неделя марта				
24	Подвижная игра «Птицы и клетка»	1	2 неделя марта				
25	Подвижная игра «Игра в садовника»	1	3 неделя марта				
26	Подвижная игра «Тарелка кружится»	1	4 неделя марта				
27	Подвижная игра «Кругом коленки»	1	1 неделя апреля				
28	Подвижная игра «Узнай свой цвет»	1	2 неделя апреля				
29	Повторение игр из раздела «Игры с закрытыми глазами»	1	3 неделя апреля				
30	Повторение игр из раздела «Игры с закрытыми глазами»	1	4 неделя апреля				
31	Повторение игр из раздела «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»	1	1 неделя мая				
32	Подвижная игра «Снайперы»	1	2 неделя мая				
33	Повторение игр из раздела «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»	1	3 неделя мая				
34	Повторение игр из раздела «Игры на развитие внимания»	1	4 неделя мая				

Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2012
- Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2012
- Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2013
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2012.
- Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2013.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2014.
- Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе. - /Новая школа/, Москва, 2014г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Городского округа город Уфа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

МАОУ Школа № 108

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры

Адигамова Г.С.
Протокол №1 от
«28»08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Т.В.Мухарлямова
301 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора

Галлямов И.Р.
301 от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Физическая культура
для учащихся __3__ класса
начального общего образования

Разработана
Смирновой Т.М.
учителем физической культуры

г.Уфа 2023– 2024

Пояснительная записка

На занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Футбол» привлекаются ребята младших классов в возрасте 8 – 10 лет. Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями – приказ МОиН РФ от 31.12.2015г. №1577;
- Законом Республики Башкортостан от 01.07.2013г. №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189;
- Письмом ИРО РБ от 30.05.2017г. №02-16/154.

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на 34 часов, направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Целью занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям футболом.
4. Обучение технике и тактике игры в футбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» предназначена для обучающихся 3 классов (1 года обучения). Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

Результаты освоения содержания в/д «Футбол» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в этом направлении.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, посещающим занятия.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1. Личностные результаты освоения внеурочной деятельности «Футбол».

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Предметные результаты освоения физической культуры.

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебно-тематический план для 1 года обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические знания	2
2	Футбольные упражнения	5
3	Техника передвижения, остановки, ускорения	4
4	Техника ведения мяча	4
5	Техника передачи мяча	2
6	Техника передвижения	2
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Техника удара по катящемуся мячу	3
9	Жонглирования мяча	3
10	Футбольные эстафеты	3
11	Техника удара по мячу	4
8	Игровые занятия	2
9	Итого	34

Содержание программы.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов-в процессе занятий.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания,
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 1—2 кг).

3-4 класс.

Бег - 4.

- Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.
- Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.
- Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов.
- Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.

Прыжки - 4.

- Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед.
- Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед
- Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90°, 180°, 360°.

Остановки - 4.

- Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.
- Остановка выпадам после бега приставным шагом.
- Медленный бег, поворот на 90° и остановка выпадам.
- Остановка выпадам после медленного бега (по сигналу).
- Бег приставным или скрестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу.

Техника и обучение технике владения мячом - 9.

- Удары, остановки, ведение мяча.
- Обманные движения (финты), отбор мяча.
- Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).
- Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров.
- Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема - 4.

- Имитация удара по неподвижному мячу.
- Удар по неподвижному мячу с места и с шага

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы - 4.

- Имитация остановки катящегося мяча.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера
- В парах Остановки и передачи мяча
- Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.

Остановка катящегося мяча подошвой - 4.

- В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера.

- С 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока.

- Остановка и передача мяча.

- Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема -7.

- Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.

- Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.

- Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.

- Ведение мяча в челночном беге.

- Эстафеты с ведением мяча и обводкой.

Выбивание мяча ударом ногой - 4.

- Отбор мяча в момент приема мяча соперником.

- Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.

Ловля катящегося мяча вратарем - 2.

- Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч

- Ловля мяча вратарем в воротах.

Тактика игры - 3.

- Восприятие и анализ соревновательной ситуации.

- Мысленное решение тактической задачи.

- Двигательное решение тактической задачи.

Условия выполнения контрольный упражнений:

Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с

момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Календарно-тематическое планирование 3 класс (первый год обучения)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Примерная дата	Дата проведения по факту			
				3А	3Б	3В	3Г
1	Беседа «меры безопасности», правило игры футбол	1	1 неделя сентября				
2	Футбольные упражнения	1	2 неделя сентября				
3	Футбольные упражнения в парах	1	3 неделя сентября				
4	Футбольные упражнения в парах. Развитие физических качеств	1	4 неделя сентября				
5	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	5 неделя сентября				
6	Различные варианты футбольных упражнений в парах. Развитие фи- зических качеств	1	1 неделя октября				
7	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	1	2 неделя октября				
8	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	1	3 неделя октября				
9	Техника ведения мяча ногами	1	4 неделя октября				
10	Техника ведения мяча ногами. Раз- витие физических качеств	1	2 неделя ноября				
11	Техника передачи мяча ногами	1	3 неделя ноября				
12	Техника передач мяча ногами. Раз- витие физических качеств	1	4 неделя ноября				
13	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	1	1 неделя декабря				
14	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	1	2 неделя декабря				
15	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	3 неделя декабря				
16	Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Развитие физических качеств	1	4 неделя декабря				
17	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	1	3 неделя января				

18	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	1	4 неделя января				
19	Жонглирование мячом ногами	1	1 неделя февраля				
20	Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей	1	2 неделя февраля				
21	Жонглирование мячом	1	3 неделя февраля				
22	Жонглирование мячом ногами	1	4 неделя февраля				
23	Знакомство с эстафетами	1	1 неделя марта				
24	Эстафеты с элементами футбола	1	2 неделя марта				
25	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1	3 неделя марта				
26	Основы правил игры в футбол	1	4 неделя марта				
27	Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	1	1 неделя апреля				
28	Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1	2 неделя апреля				
29	Освоение техники удара по мячу.	1	3 неделя апреля				
30	Освоение техники ведения мяча. Развитие скоростных и координационных способностей	1	4 неделя апреля				
31	Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств	1	1 неделя мая				
32	Спортивная игра «Футбол»	1	2 неделя мая				
33	Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой	1	3 неделя мая				
34	Спортивная игра «Футбол»	1	4 неделя мая				

Список используемой литературы:

- 1.«.Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г. Колодницкий, В. Кузнецов, М. Маслов 2012
- 7.« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек», 2010
- 8.«Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира, А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек»/,2010

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Городского округа город Уфа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

МАОУ Школа № 108

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры

Адигамова Г.С.
Протокол №1 от
«28»08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Т.В.Мухарлямова
301 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора

Галлямов И.Р.
301 от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Физическая культура

для учащихся __4__ класса
начального общего образования

Разработана
Смирновой ТМ., Казанцевой
Т.С.
учителями физической культуры

г.Уфа 2023– 2024

Пояснительная записка

На занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Футбол» привлекаются ребята младших классов в возрасте 8 – 10 лет. Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями – приказ МОиН РФ от 31.12.2015г. №1577;
- Законом Республики Башкортостан от 01.07.2013г. №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189;
- Письмом ИРО РБ от 30.05.2017г. №02-16/154.

Рабочая программа для 4 класса рассчитана на 34 часов, направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Целью занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Цели и задачи рабочей программы

Целью занятий является: разносторонняя подготовка спортсмена и овладение рациональной техникой игры в футбол.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три

попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 9 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

3. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 4-х классов и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

Программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю. В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

Годовой план-график распределения учебного материала.

4. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности «Футбол» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

5. Содержание курса внеурочной деятельности

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 Росси 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.

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 ходудвигающемуся 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 поочерёдно; 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, находящегося 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.

6. Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся

Разделы/ темы программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности.</i> <i>Овладение техникой игры.</i>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Техника игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.	Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение тактики игры</i>	Тактика игры в футбол. 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». Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Знания о спортивной
игре*

Терминология избранной спортивной
игры. Правила и организация
соревнований по мини-футболу.
Правила техники безопасности.

Овладевают терминологией
мини-футбола,
характеризуют технику и
тактику выполнения
соответствующих игровых
двигательных действий.
Руководствуются правилами

Календарно-тематическое планирование 4 класс (второй год обучения)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Примерная дата	Дата проведения по факту			
				4А	4Б	4В	4Г
1	Физическая культура и спорт в России.	1	2 неделя сентября				
2	Развитие футбола в России. Правила игры в футбол	1	2 неделя сентября				
3	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча	1	3 неделя сентября				
4	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями	1	3 неделя сентября				
5	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	1	4 неделя сентября				
6	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	1	1 неделя октября				
7	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока	1	2 неделя октября				
8	Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	1	2 неделя октября				
9	Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель»,	1	3 неделя октября				
10	«Пятнашки», «Лиса и куры»,	1	3 неделя октября				
11	Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений», «Техника старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления»,	1	3 неделя октября				
12	Подвижные игры специальной направленности: «Финты	1	3 неделя октября				

	корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны».						
13	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	2 неделя ноября				
14	Футбольные упражнения в парах	1	2 неделя ноября				
15	Специальные упражнения для развития быстроты.	1	3 неделя ноября				
16	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	3 неделя ноября				
<u>17</u>	Различные варианты футбольных упражнений в парах. Развитие физических качеств.	1	4 неделя ноября				
18	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	1	4 неделя ноября				
19	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие физических качеств.	1	1 неделя декабря				
20	Техника ведения мяча ногами	1	2 неделя декабря				
21	Техника ведения мяча ногами. Развитие физических качеств.	1	3 неделя декабря				
22	Техника ведения мяча ногами	1	3 неделя декабря				
23	Техника ведения мяча ногами. Развитие физических качеств.	1	4 неделя декабря				
24	Овладение техникой передвижения	1	4 неделя декабря				
25	Овладение техникой передвижения. Повороты.	1	2 неделя января				
26	Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек.	1	2 неделя января				
27	Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой,	1	3 неделя января				

	внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.						
28	Остановки туловищем – грудью, животом.	1	3 неделя января				
29	Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Развитие координационных способностей.	1	4 неделя января				
30	Прямой и резанный удар по мячу	1	4 неделя января				
31	Точность удара.	1	2 неделя февраля				
32	Техника передвижения	1	2 неделя февраля				
33	Удары по мячу ногой.	1	3 неделя февраля				
34	Удары по мячу головой	1	4 неделя февраля				
35	Остановка мяча.	1	4 неделя февраля				
36	Ведение мяча.	1	1 неделя марта				
37	Обманные движения.	1	2 неделя марта				
38	Отбор мяча.	1	2 неделя марта				
39	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	3 неделя марта				
40	Тактика нападения	1	3 неделя марта				
41	Индивидуальные действия с мячом.	1	1 неделя апреля				
42	Групповые действия с мячом	1	1 неделя апреля				
43	Тактика защиты	1	2 неделя апреля				
44	Групповые действия защиты	1	2 неделя апреля				
45	Спортивная игра «Футбол»	1	3 неделя апреля				
46	Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой.	1	4 неделя апреля				

	Развитие физических качеств						
47	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой	1	1 неделя май				
48	Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного.	1	2 неделя май				
49	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	3 неделя май				
50	Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.	1	3 неделя май				
51	Тренировочная игра	1	4 неделя май				

Содержание и методика контрольных испытаний *ОФП*

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

СФП

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

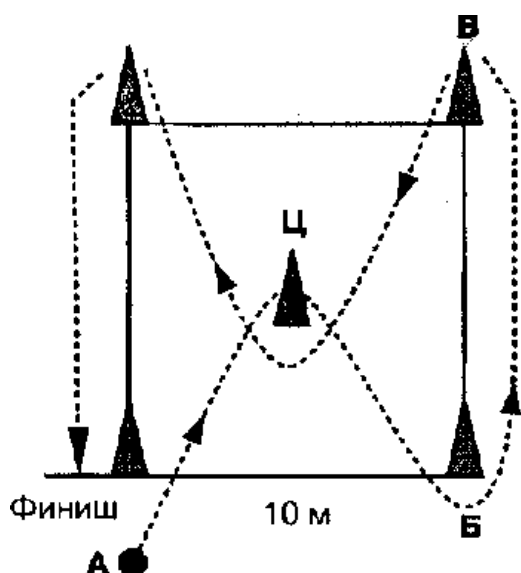


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

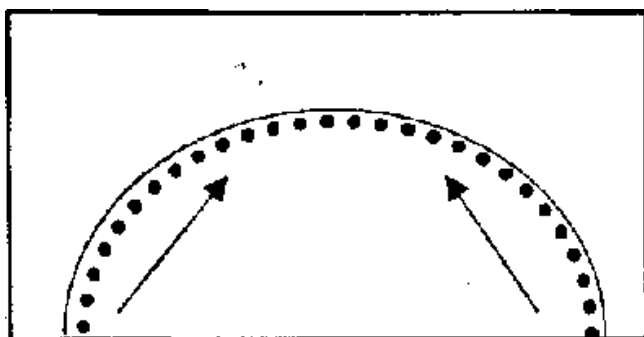


Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

Список используемой литературы:

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2013. - 144 с.
3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2012.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262737

Владелец Абуляев Рафик Рашитович

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024