**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Управление образования администрации Воскресенского муниципального района Саратовской области‌‌**

**МОУ "СОШ с. Воскресенское"**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР МОУ"СОШ  с.Воскресенское  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ермак И.В.  Протокол №1 от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ "СОШ с.Воскресенское"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зайцева Н.П.  Приказ № от «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3-4 классов по футболу

**учителя**

**физической культуры Егорова В.А.**

​**с.Воскресенское‌ 2024**

**Раздел № 1. Пояснительная записка**

Программа по футболу разработана для учащихся 3-4 классов на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Примерные программы по внеурочной деятельности,

- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ СОШ с.Воскресенское.

-действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений авторы Лях, Зданевич.

Рабочая программа по футболу предназначена для организации занятий в школьной программе.

В программе поставлены *цели*: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания футбольной деятельности с общеразвивающей направленностью, формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма.

В программе поставлены задачи: предупреждение отставания ребёнка в развитии путём восполнения дефицита движений.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципами комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные*задачи*: укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футбола, обеспечение всесторонней физической подготовки, развития силовых, скоростных качеств, координации движений, овладение технических и тактических приёмов игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, воспитание судейских и инструкторских навыков.

Все задачи физического воспитания учащихся может решить в рамках дополнительного образования детей:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;♣

повышение физической активности органов и систем организма школьников;♣

повышение физической и умственной работоспособности;♣

освоение основ двигательных навыков и умений.♣

Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов.

Цель специально физической подготовки достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке делаю акцент на воспитание определённых физических качеств.

Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

На изучение футбола в 3 классе отводится 1 часов в неделю.

Основная форма организации работы – урок физической культуры.

При 34 учебных неделях общее количество, отведенное на изучение предмета, составляет 34 час.

**2. Общая характеристика курса.**

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Технические приемы, тактические действия и игра в футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний

**Физическая культура и спорт в России.**Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.**Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.**Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.**Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

1. Общая физическая подготовка

**Общеразвивающие упражнения без предметов***.*Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

1. Специальная подготовка

**Специальные упражнения для развития быстроты**. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

4.Техническая подготовка.

**Удары по мячу ногой***.*Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой**. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча***.*Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча***.*Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.**Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**5. Планируемые результаты.**

В результате изучения курса футбольной подготовки в 3 классе обучающиеся научатся:

|  |
| --- |
|  |
| * Об особенностях зарождения футбола, истории первых Олимпийских игр; |
| * О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; |
| * О работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; |
| * Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении футбольных элементов; |
| * О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; |
| * О физических качествах и общих правилах их тестирования; |
| * Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; |
| * О причинах травматизма на занятиях футболом и правилах их предупреждения. |
|  |
| * Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; |
| * Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС; |
| * Организовывать и проводить самостоятельные занятия; |
| * Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **Урока** |  | ***Дата*** | |
| 1 | Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений. | 6.09 |  |
| 2 | Перемещение приставным шагом. Игровое поле. | 13.09 |  |
| 3 | Закрепление перемещения приставным шагом. Правила игры. | 20.09 |  |
| 4 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. | 27.09 |  |
| 5 | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | 4.10 |  |
| 6 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | 11.10 |  |
| 7 | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 18.10 |  |
| 8 | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 25.10 |  |
| 9 | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 8.11 |  |
| 10 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 15.11 |  |
| 11 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | 22.11 |  |
| 12 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 29.11 |  |
| 13 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 6.12 |  |
| 14 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 13.12 |  |
| 15 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 20.12 |  |
| 16 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 17.01 |  |
| 17 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 24.01 |  |
| 18 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 31.01 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **Урока** |  | ***Дата*** | |
| 19 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | 7.02 |  |
| 20 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | 14.02 |  |
| 21 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой | 21.02 |  |
| 22 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | 28.02 |  |
| 23 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | 7.03 |  |
| 24 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | 14.03 |  |
| 25 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 21.03 |  |
| 26 | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 4.04 |  |
| 27 | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 11.04 |  |
| 28 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 18.04 |  |
| 29 | Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 25.04 |  |
| 30 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 16.05 |  |
| 31 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | 23.05 |  |
| 32 | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. | 23.05 |  |