

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным изучением отдельных  
предметов» Ядринского муниципального округа Чувашской Республики

**Рассмотрено**

На заседании МО учителей

Протокол №1

*Ильичёва А.К.*  
Подпись

ФИО

от «28» августа 2023г.

**Согласовано**

заместитель директора по УВР

*Летина И.С.*

Подпись

ФИО

«29»августа 2023г.

**Утверждаю**

Директор школы

*Жузнепова Т.М.*

Подпись

ФИО

«30» августа 2023г.



**ИНДЕКС 2.1-04**

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
секция «Футбол в школе»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Уровень: Начальное общее образование**

**Класс: 3 кл**

**Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год**

**Учитель : Ильичёва Анна Константиновна**

## **Рабочая программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС**

Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего основного образования (приказ Минобрнауки РФ № 889 от 30 августа 2010 года) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности в рамках ФГОС обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях внеурочной деятельности.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### **Содержание учебного предмета**

##### ***Знания о физической культуре***

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

##### ***Способы физкультурной деятельности***

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих

точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование**

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

#### **Демонстрировать**

Физические способности	Физические способности	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку,	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места,	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

#### **Уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности 3 класс (34 часов )**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника передачи мяча(передачи на месте и с уходом в сторону низом)	1
2.	Техника передачи мяча(передачи в движении низом)	1
3.	Техника передачи мяча(передачи в движении с изменением направления низом)	1
4.	Техника передачи мяча(передачи на месте и с уходом в сторону верхом)	1
5.	Техника передачи мяча(передачи в движении верхом)	1
6.	Техника передачи мяча(передачи в движении с изменением направления верхом)	1
7.	Техника остановки/приема мяча(приём мяча подошвой и внутренней стороной стопы на месте)	1
8.	Техника остановки/приема мяча(прием мяча внешней стороной стопы на месте)	1
9.	Техника остановки/приема мяча(прием мяча внешней стороной стопы на месте)	1
10.	Техника остановки/приема мяча(прием мяча подошвой и внутренней стороной стопы в движении)	1
11.	Техника остановки/приема мяча( приём мяча бедром и туловищем)	1
12.	Техника остановки/приема мяча( приём мяча внешней стороной стопы в движении)	1
13.	Техника финтов (финты в движении с обыгрывшем конусов или стоек)	1
14.	Техника финтов (финты в движении лицом к сопернику)	1
15.	Техника финтов (финты в движении боком к сопернику)	1
16.	Техника финтов (финты в движении спиной к сопернику)	1
17.	Техника финтов (финты в паре с партнёром против одного соперника)	1
18.	Техника финтов (финты в паре с партнёром против двух соперников)	1
19.	Техника отбора мяча (отбор мяча при противодействии двух защитников одному нападающему)	1
20.	Техника отбора мяча (отбор мяча при противодействии двух защитников двум нападающим)	1
21.	Техника отбора мяча (отбор мяча при противодействии одного защитника двум нападающим)	1
22.	Техника отбора мяча (отбор мяча при противодействии одного защитника и вратаря одному нападающему)	1
23.	Техника отбора мяча (отбор мяча при противодействии одного защитника и вратаря двум нападающим)	1
24.	Техника ударов (удары после ведения по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние)	1
25.	Техника ударов (удары после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние)	1
26.	Техника ударов (удары по мячу, катящемуся навстречу бьющему игроку)	1

27.	Техника ударов (удары по мячу, катящемуся к бьющему игроку сбоку)	1
28.	Техника ударов (удары при сопротивлении соперника)	1
29.	Техника ударов (удары при получении передачи от партнёра)	1
30.	Игра головой (удар серединой лба)	1
31.	Игра головой (удар серединой лба с поворотом)	1
32.	Игра головой (удар боковой частью лба)	1
33.	Игра головой (жонглирование ударами головой в паре с партнёром)	1
34.	Турнир по футболу (2x2)	1
	Всего:	34