

с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Футбол»

(курс)

2024-25 учебный год

Уровень общего образования : начальное общее

(начальное общее, основное общее, среднее образование)

Класс: 7

Количество часов: 33 (1 час в неделю)

Педагог: Кобец Татьяна Николаевна

Категория: соответствие занимаемой должности

Направленность: ВД направленная на развитие личности, её спортивных интересов «ШСК: Футбол»

Пояснительная записка

Данная программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю по 45 минут на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

«На всем пути, от новичка до рекордсмена мира, ученик должен увеличивать и умножать двигательный опыт, свой арсенал навыков». (Н.Г. Озолин, 2003 г.)

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных поз (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте. Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному

распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки учащихся,
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

Материал даётся в четырёх разделах: основы знаний; общефизическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу , правила соревнований.

В разделе «Общездоровья подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, готовят организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Формы и виды деятельности

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды деятельности:

- познавательная деятельность (теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей)

- игровая деятельность.

Виды деятельности: объяснение, рассказ, замечание. команды. указания. показ упражнений, использование наглядных пособий, видеофильмов, упражнения. игры. соревнования. круговые тренировки.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Футбол».

Личностные результаты

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметными результатами внеурочной деятельности «Футбол» является формирование следующих УУД

Регулятивные УУД

- Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Познавательные УУД

- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученную на занятиях.

-перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал задания.

Коммуникативные УУД

-умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

Применять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к здоровому образу жизни; о правилах конструктивной групповой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2.Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;

опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта сотрудничества с другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации подростков.

Первая группа эффектов — социокультурная идентичность — осознание подростком себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования,

принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности. Вторая группа эффектов — социально-коммуникативные компетенции — предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями.

Третья группа — компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Команда примет участие в школьных соревнованиях по футболу.

Обучающиеся должны:

1. Знать об особенностях зарождения, истории футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
5. Уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
6. Организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
10. Владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
12. Играть в футбол с соблюдением основных правил.

Содержание курса внеурочной деятельности «Футбол».

| Содержание курса | Количество часов | Перечень универсальных действий обучающихся |
|---|-------------------------|--|
| I. Основы знаний. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе. | 2 | Изучают и анализируют правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. |
| II. Техническая подготовка. | 22 | |
| а) Стойки и передвижения игрока | 5 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| б) Ведение мяча. | 5 | Взаимодействуют со |

| | | |
|------------------------------|----|---|
| | | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| в)Удары по мячу. | 4 | Моделируют технику освоения приемов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| г)Остановка и передача мяча | 8 | Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов. |
| III.Тактическая подготовка | 6 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| IV.Общефизическая подготовка | 4 | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. |
| Всего по курсу | 34 | |

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием внеурочной деятельности на 2024-25 учебный год количество часов по программе внеурочной деятельности « Футбол» в 7 классе составляет 1 час в неделю, 34 в год. В связи с праздничными днями и перенесёнными выходными днями (Постановление правительства 10.08.2023 №1413 и проект постановления Правительства РФ («О переносе выходных и праздничных дней в 2024 и 2025 году»)) произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путем интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 33 час.

Календарно-тематическое планирование.

| № | Разделы программы | Тема занятий | Кол-во часов | Дата | Описание примерного содержания занятий |
|----|------------------------|--|--------------|-------|---|
| 1 | Основы знаний | Инструктаж по ТБ. Правила поведения, и гигиенические требования в тренировочном процессе. | 1 | 5.09 | Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. |
| 2 | Основы знаний | История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в тренировочном процессе. Оказание первой помощи при травмах. | 1 | 12.09 | Знакомятся с историей возникновения и развития футбола. Предупреждение травматизма. |
| 3 | Техническая подготовка | Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста | 1 | 19.09 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. |
| 4 | Техническая подготовка | Основные приёмы игры в футбол | 1 | 26.09 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. |
| 5 | Техническая подготовка | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. | 1 | 3.10 | Угол подхода к мячу. Положение опорной и бьющей ноги. |
| 6 | Техническая подготовка | Удары внутренней стороной стопы, подъёмом. | 1 | 10.10 | Движение стопы при ударе по мячу. Учебная игра. |
| 7 | Техническая подготовка | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. | 1 | 17.10 | Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники. |
| 8 | Техническая подготовка | Ведение мяча средней частью стопы | 1 | 24.10 | Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 9 | Техническая подготовка | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. | 1 | 7.11 | Подход к мячу при ударе головой. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 10 | Техническая подготовка | Обучение и совершенствование техники ударов по | 1 | 14.11 | Совершенствование техники ударов по мячу головой . Дальнейшее закрепление |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|--|---|-------|--|
| | | мячу головой на месте и в движении. | | | техники. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 11 | Техническая подготовка | Комбинации из основных элементов техники передвижения | 1 | 21.11 | Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений |
| 12 | Техническая подготовка | Совершенствование комбинаций из изученных элементов. | 1 | 28.11 | Остановка мяча бедром. Смягчение мяча при остановке. Учебная игра. |
| 13 | Техническая подготовка | Обучение и совершенствование техники остановки мяча. | 1 | 5.12 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование. |
| 14 | Техническая подготовка | Удары по мячу | 1 | 12.12 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Учебная игра. |
| 15 | Общездоровьеская подготовка | Физподготовка | 1 | 19.12 | Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол. |
| 16 | Общездоровьеская подготовка | Физподготовка | 1 | 26.12 | Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол. |
| 17 | Техническая подготовка | Отбор мяча | 1 | 9.01 | Выбор момента атаки. Решающий момент в отборе. Учебная игра. |
| 18 | Техническая подготовка | Перехват мяча. | 1 | 16.01 | Перехват мяча во время передачи. Учебная игра |
| 19 | Техническая подготовка | Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками. | 1 | 23.01 | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения. Учебная игра в футбол. |
| 20 | Техническая подготовка | Техника игры вратаря | 1 | 30.01 | Ловля высокого, среднего, низкого мяча. Учебная игра. |
| 21 | Техническая подготовка | Обучение и совершенствование техники игры вратаря. | 1 | 6.02 | Ловля высокого, среднего, низкого мяча. Учебная игра. |
| 22 | Общездоровьеская подготовка | Выполнение общеразвивающих упражнений | 1 | 20.02 | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. |
| 23 | Общездоровьеская подготовка | Выполнение общеразвивающих | 1 | 27.02 | Общеразвивающие упражнения по методу |

| | | | | | |
|----|------------------------|---|---|-------|--|
| | | упражнений | | | круговой тренировки. |
| 24 | Техническая подготовка | Штрафной и свободные удары. | 1 | 6.03 | Правила выполнения штрафного и свободного ударов. Учебная игра. |
| 25 | Техническая подготовка | Штрафной и свободные удары. | 1 | 13.03 | Правила выполнения штрафного и свободного ударов. Учебная игра. |
| 26 | Тактическая подготовка | Групповые тактические действия | 1 | 20.03 | Поддержка игрока в нападении. Учебная игра. |
| 27 | Тактическая подготовка | Тактика защиты Тактика игры в нападении | 1 | 3.04 | Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра. Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника |
| 28 | Тактическая подготовка | Тактика защиты | 1 | 10.04 | Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра. |
| 29 | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 1 | 17.04 | Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра. |
| 30 | Тактическая подготовка | Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. | 1 | 24.04 | Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра. |
| 32 | Тактическая подготовка | Владение мячом Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков | 1 | 15.05 | Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. |
| 33 | Тактическая подготовка | Тактика игры в нападении. Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. | 1 | 22.05 | Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника. |

| | |
|--|---|
| <p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>Протокол заседания педагогического совета МБОУ Первомайской СОШ № 1 от 28.08.2024 г.</p> <p><i>Г. В. В. /</i> Кладиева Г. В./</p> | <p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>Заместитель директора МБОУ Первомайской СОШ</p> <p><i>О. Ю. /</i> Кузнецова О. Ю./ 28.08.2024 года</p> |
|--|---|

Формы оценки результатов

Тестирование, результаты соревнований

| № | Наименование | Возраст | | |
|--------------------------------------|--|---------|-------|-------|
| | | 12 | 13 | 14 |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | |
| 1. | Бег 15 м (сек) | 2,7 | 2,6 | 2,5 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 5,0 | 4,7 | 4,5 |
| 3. | Бег 60 м (сек) | 9,4 | 9,2 | 8,8 |
| 4. | Бег 100 м (сек) | 15,6 | 15,0 | 14,0 |
| 5. | Бег 400 м (мин) | 1,20 | 1,15 | 1,10 |
| 6. | Бег 1500 м (мин) | 5,55 | 5,45 | 5,35 |
| 7. | Челночный бег 10х30 м (сек) | 58,0 | 56,0 | 54,0 |
| 8. | Бег 6 мин. | 1300 | 1400 | 1500 |
| 9. | Подтягивание (раз) | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м) | 17 | 19 | 21 |
| 11. | Прыжок с места (м) | 1,70 | 1,90 | 2,10 |
| 2. Специальная физическая подготовка | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с мячом, сек) | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 2 | Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом) | 33,0 | 31,0 | 29,0 |
| 3 | Доставание подвешенного мяча (см) | 40 | 45 | 50 |
| 4 | Удары на дальность (м) | 30-25 | 35-30 | 40-35 |
| 3. Техническая подготовка | | | | |
| 1 | Удары на точность 30/40м по 10 раз | 13 | 14 | 15 |
| 2 | Жонглирование | 70 | 100 | 130 |
| 3 | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) | 12,0 | 10,5 | 10,0 |

Лист внесения изменений в рабочую программу

| Дата | Содержание | Причина | Подпись |
|------|------------|---------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |