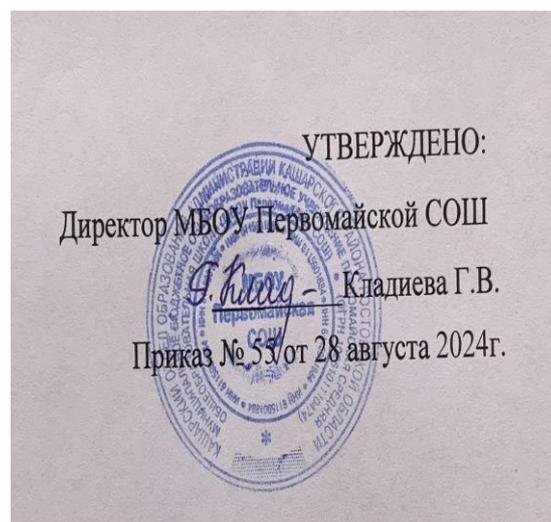


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)



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 «Общефизическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают 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. Кузнецова</i> /Кузнецова О.Ю./</p> <p>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