

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
МКОУ «КИЗЛЯРСКАЯ ГИМНАЗИЯ №1 ИМ.М.В.ЛОМОНОСОВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КИЗЛЯР»

РАССМОТРЕНО
На заседании НМС

Абдулхаликова В.Х.
от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Чернова Е.М.
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Боровикова Н.А.
Приказ № 179
от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Футбол в школе»
для обучающихся 5-8 классов

г. Кизляр
2023г

Пояснительная записка

Программкурса внеурочной деятельности «Футбол в школе» составлена на основе :

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ОО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370.

Изучение курса внеурочной деятельности «Футбол в школе» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «КГ№1»

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5—9 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 11-12 лет.

Объём программы – 34 часов

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Цель и задачи курса программы

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа по внеурочной деятельности «Футбол в школе» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по легкой атлетике;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

1. установка на здоровый образ жизни;
2. основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
3. ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
4. знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;

· задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по футболу;
- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;
- участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;
- тестирование физической подготовленности школьников.

Результатом освоения программы « Футбол в школе» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития футбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки футболиста. Остановка мяча. Остановка подошвой. Передача мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по мячу с места. Удары по мячу по воротам в движении; удар по мячу после ведения. Сочетание пройденных элементов. Пенальти. Штрафной удар.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

Реализация основных принципов обучения и тренировки футболистов.

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с *дидактическими принципами*, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Методы обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и целеустремленности.

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые *методы*:

Словесные методы: рассказ, объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр профессиональных команд и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Формы организации обучения и тренировки

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (занятие). При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера с применением разнообразных методов тренировки.

В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям.

5 класс

№п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Правила техника безопасности. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	
2	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра.	
3	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра без вратарей.	
4	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра.	
5	Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	
6	Совершенствование броску мяча на дальность. Игра с вратарями.	
7	Совершенствование броску мяча на дальность.	
8	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра.	
9	Определение уровня скоростно - силовой подготовленности.	
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Игра с вратарями	
11	Обучение ударам средней частью подъёма. Подвижная игра с элементами футбола.	
12	Техника выполнения ударам средней частью подъёма. Подвижная игра с элементами футбола.	
13	Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями	
14	Подвижная игра с элементами футбола.	

15	Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу	
16	Обучение ведению мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола.	
17	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Учебная игра.	
18	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра	
19	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Учебная игра.	
20	Совершенствование отбора мяча подкатом. Учебная игра.	
21	Техника ведения остановки и отбора мяча. Учебная игра	
22	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра.	
23	Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра.	
24	Техника ведения остановки и отбора мяча. Учебная игра.	
25	Подвижная игра с элементами футбола	
26	Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром	
27	Ведениемяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	
28	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель.	
29	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём, остановка, удар по воротам.	
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
31	Тактика свободного нападения.	
32	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	
33	Овладение игрой и комплексное развитие способностей.	
34	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	
	Всего	34 часа

6 класс

п/п№	Наименование разделов и тем	Дата проведения
1	Правила безопасности на занятиях по футболу. Жонглирование мяча. Ведение, финт, передача мяча.	
2	Ведение мяча, финт, передача.	
3	Обманное движение – ведение-финт корпусом влево-уход вправо.	
4	Удар по уходящему мячу в движении.	
5	Ведение – финт на замах.	
6	Передача мяча в 1-2 касания.	
7	Передача в парах. Жонглирование мяча.,	
8	Передача в парах. Жонглирование мяча.	
9	Повторение обучения финта корпусом	
10	Передача мяча в парах	
11	Передача-обработка (остановка) – обыгрыш (отбор) - удар в заданный угол ворот.	
12	Передача-обработка (остановка) – обыгрыш (отбор) - удар в заданный угол ворот.	
13	Финт корпусом -уход- передача в коридор 3 м.	
14	Передача мяча ногой тройках, выход из-под игрока.	
15	Удар по прыгающему мячу.	
16	Передача мяча головой в тройках выход из-под игрока.	
17	Ведение мяча в парах навстречу- финт корпусом-уход.	
18	Ведение мяча в парах навстречу- финт корпусом-уход.	

19	Передачи в парах со сменой мест.	
20	Передачи в парах со сменой мест.	
21	Удар по скачущему мячу после жонглирования.	
22	Удар по скачущему мячу после жонглирования.	
23	Остановка мяча на грудь (грудью).	
24	Остановка мяча на грудь (грудью).	
25	Передачи мяча в тройках через центрального.	
26	Передачи мяча в тройках через центрального.	
27	Передача мяча в парах по скачущему мячу.	
28	Передачи мяча в парах, в тройках со сменой мест.	
29	Передача мяча с фланга - удар по мячу	
30	Удар с лета после передачи сбоку.	
31	Ведение-финт на замах.	
32	Ведение-финт на замах.	
33	Удар резанным ударом внутренней стороной подъема.	
34	Удар резанным ударом внутренней стороной подъема.	

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Вводное занятие. Т.Б.	
2	Понятие футбол. Правила игры.	
3	Техника ведения мяча и удар по мячу	
4	Техника ведения мяча и финты	
5	Техника ведения мяча и удар по мячу	
6	Техника ведения мяча и финты	
7	Техника ведения мяча и финты	
8	Техника владения мячом.	
9	Практическая игра.	
10	Ведение мяча. Отработка передач.	
11	Ведение мяча. ОФП. Передачи мяча.	
12	ОФП. Ведение мяча со сменой мест	
13	Передачи мяча на короткие расстояния.	
14	ОФП. Учебная игра.	
15	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	
16	Удары головой. ОФП. Практическая игра.	
17	ОФП. Передачи мяча верхом. Удары головой.	
18	ОФП. Учебная игра с целью ударов головой.	
19	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	
20	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	
21	Передача мяча партнёру серединой лба.	
22	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	
23	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	

24	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	
25	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	
26	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	
27	Тактическая игра в нападении и защите.	
28	Тактическая игра в нападении и защите.	
29	Тактическая игра в нападении и защите.	
30	Тактическая игра в нападении и защите.	
31	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	
32	Практическая игра. ОФП Развитие скоростно-силовых качеств.	
33	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	
34	Испытание по контрольным нормативам.	

8 класс

№	Раздел, тема	Дата проведения
1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.	
2	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	
3	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	
4	Удар внутренней стороной стопы. О.Ф.П.	
5	Остановка мяча. Точность удара. О.Ф.П.	
6	Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра.	
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
8	Ведение мяча. Удары. Учебная игра.	
9	Удар серединой лба на месте. Двухсторонняя игра.	
10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
11	Ведение мяча в различных направлениях.	
12	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
14	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	
15	Комбинации из освоенных элементов.	
16	Техника ударов по мячу.	

17	Техника остановок мяча.	
18	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	
19	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	
20	Техника защитных действий.	
21	Обманные движения (финты).	
22	Остановка опускающегося мяча.	
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
24	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	
25	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	
26	Остановка мяча грудью	
27	Отбор мяча подкатом.	
28	Тактические действия в защите.	
29	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	
30	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	
31	Остановка опускающегося мяча.	
32	Комбинации из освоенных элементов.	
33	Отбор мяча подкатом	
34	Испытание по контрольным нормативам.	
Итого:		34