

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Департамент образования Муниципального образования город Краснодар
МАОУ СОШ № 31

РАССМОТРЕНО
Председатель МО

 Трубчанина Е.В.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

 Нигириш М.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Лагутина Е.Л.,

Приказ №1

от "31" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной учебной дисциплины
«Футбол»

для 5-9 класса основного общего
образования
на 2023-2024 учебный год

Краснодар 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению-досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации -годовой.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Цель:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

- 1.Обучить технике и тактике игры в футбол.
- 2.Развивать морально -волевые качества.
3. Развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
- 4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях.

Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футбол.
2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
- 3.Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищества, чувство коллективизма.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной **направленности**, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Сроки реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 2 часа, из них 105 мин активной тренировки, 15 минут – теория. Время отдыха определяется индивидуально.

За год обучения общее количество часов составляет – 136 часов.

В теоретической части занятия учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена

- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях)
- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы подведения итогов представлены в виде портфолио достижений обучающихся

Возраст обучающихся от 8 до 12 лет.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Срок реализации программы 1 год.

Формы занятий

Занятия включают в себя:

1. Организационную часть, которая обеспечивает наличие спорт-инвентаря: мячей и др.
2. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
3. Развитие физических качеств.
4. Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
5. Подвижные игры, эстафеты.

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча

руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия.

Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Номер Занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения	
			план	факт
	Основы знаний	4		
1.	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола.	1		
1.	Развитие футбола.	1		
1.	Правила мини-футбола .	1		
1.	Жесты судей.	1		
	Техническая подготовка	31		
	<i>Передвижения и остановки</i>	2		
1.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1		
1.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
	Удары по мячу	10		
1.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		
1.	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.	1		
1.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1		
1.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1		
1.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1		
1.	Удар по летящему мячу серединой подъёма.	1		
1.	Удар по летящему мячу серединой лба.	1		

1.	Удар по летящему мячу боковой частью лба.	1		
1.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		
1.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		
	Остановка мяча	4		
1.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
1.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1		
1.	Остановка мяча грудью.	1		
1.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
	Ведение мяча и обводка	4		
1.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		
1.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
1.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1		
1.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1		
	Отбор мяча	4		
1.	Выбивание мяча ударом ногой.	1		
1.	Отбор мяча перехватом.	1		
1.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1		
1.	Отбор мяча в подкате	1		
	Вбрасывание мяча	1		
1.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		

	Игра вратаря	5		
1.	Ловля катящегося мяча.	1		
1.	Ловля мяча, летящего навстречу.	1		
1.	Ловля мяча сверху в прыжке.	1		
1.	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1		
1.	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1		
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
1.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
	Тактическая подготовка	12		
	Тактика игры			
1.	Тактика свободного нападения.	1		
1.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1		
1.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1		
1.	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1		
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
1.	Групповые тактические действия в нападении.	1		
1.	Командные тактические действия в нападении.	1		
1.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
1.	Групповые тактические действия в защите.	1		
1.	Командные тактические действия в защите.	1		
1.	Двусторонняя учебная игра.	1		

1.	Двусторонняя учебная игра.	1		
	Физическая подготовка	51		
	<i>Развитие силовых способностей</i>	5		
1.	Упражнения с партнером.	1		
1.	Упражнения с набивными мячами.	1		
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
1.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		
1.	Многократное поднимание прямых ног в висе.	1		
	<i>Развитие скоростных - силовых способностей</i>	7		
1.	Бег в горку.	1		
1.	Прыжки на одной ноге.	1		
1.	Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	1		
1.	Прыжки со скакалкой.	1		
1.	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.	1		
1.	Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	1		
1.	Подвижная игра «Всадники».	1		
	<i>Развитие координационных способностей</i>	9		
1.	Бег по лабиринту.	1		
1.	Бег спиной вперед с поворотами.	1		
1.	Быстрые перемещения приставными шагами.	1		
1.	Бег с внезапным поворотом кругом.	1		

1.	Бег «Змейкой».	1		
1.	Челночное перемещение.	1		
1.	Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	1		
1.	Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.	1		
1.	Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	1		
	<i>Развитие выносливости</i>	6		
1.	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	1		
1.	Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями.	1		
1.	Переменный бег с варьированием скорости.	1		
1.	Бег по пересеченной местности.	1		
1.	Подвижная игра «Сумей догнать».	1		
1.	Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1		
	<i>Развитие гибкости</i>	3		
1.	Активные упражнения на гибкость.	1		
1.	Упражнения на гибкость с помощью партнера.	1		
1.	Упражнения на гибкость с отягощением.	1		
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	21		
1.	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	1		
1.	Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	1		
1.	Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	1		

1.	Эстафетный бег.	1		
1.	Челночный бег.	1		
1.	Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	1		
1.	Бег с максимальной частотой шагов.	1		
1.	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену.	1		
1.	Переменный бег.	1		
1.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
1.	Подвижная игра «Поймай палку».	1		
1.	Подвижная игра «Поймай мяч».	1		
1.	Подвижная игра «Салки».	1		
1.	Подвижная игра « Охотники и утки».	1		
1.	Подвижная игра «Перехвати мяч».	1		
1.	Подвижная игра «В одно касание».	1		
1.	Подвижная игра «День и ночь».	1		
1.	Подвижная игра « Салки в парах».	1		
1.	Подвижная игра «Бег-преследование».	1		
1.	Подвижная игра «Встречная эстафета в четверках».	1		
1.	Подвижная игра «Быстрые передачи».	1		
	Соревнования, судейская практика	4		
1.	Судейство игры в футбол.	1		
1.	Участие в соревнованиях.	1		
1.	Участие в соревнованиях.	1		
1.	Участие в соревнованиях	1		