

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 61 ИМЕНИ М.И.НЕДЕЛИНА
Г.ЛИПЕЦКА

<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> Руководитель МК _____/Харламова Е.С. /	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> Зам. директора МБОУ СШ № 61 _____/ Степанова Е.Н. /
Протокол № __1__ от ____28.08____ 2024 г.	____28.08____ 2024 г.

Содержательный раздел ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Футбол»

5-6 классы

2024-2025 уч.г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № __1__
от __29.08____ 2024 г.

Рабочая программа курса «Футбол» составлена в соответствии с ФГОС ООО (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. №287), планом внеурочной деятельности МБОУ СШ №61 на 2024-2025 учебный год и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся 5-6 классов.

Содержание курса внеурочной деятельности «Футбол»

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально-физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуре 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.

Основы теории

История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Техническая подготовка

Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебные игры.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебные игры.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебные игры.

Удары по мячу. Удары по мячу внутренней стороной стопы. 2-5 минутный бег. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу. СФП. «Квадрат». Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Удары по мячу носком. Удары по мячу пяткой. Жонглирование. Удары по мячу с полуката. Элементы акробатики. Удары по мячу головой. Эстафеты. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Отбор мяча. СФП. Учебные игры.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия в защите.

Индивидуальные действия в нападении.

Тактика вратаря.

Групповые действия в защите и в нападении. Учебные игры.

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

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год).

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (ноябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Футбол»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных футболистов;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в футболе;
- готовность организовывать и проводить занятия на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- анализировать влияние занятий футболом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в футболе, активно взаимодействуя при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30 м (сек)	5,6	5,5	5,3
Прыжок в длину с /м (см)	145	150	160
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	6,7	6,4
Удар по мячу на точность (число попаданий)	3-4	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	6	8
Удар по мячу ногой на дальность (м)	25	35	45
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)	12,0	11,5	11

В конце изучения данной программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в соревнованиях различных уровней, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Футбол»

5 класс

Кол-во часов: 1 занятие в неделю, за год – 34 занятия

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Воспитательный аспект</i>
1	Основы теории	1	<ul style="list-style-type: none"> - готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных футболистов; - готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований; - готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий; - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в футболе; - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях игровой и соревновательной деятельности;
2	Техническая подготовка	29	
3	Тактическая подготовка	4	
Итого		34	

6 класс

Кол-во часов: 1 занятие в неделю, за год – 34 занятия

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Воспитательный аспект</i>
1	Основы теории	1	<ul style="list-style-type: none"> - готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных футболистов; - готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований; - готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий; - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в футболе; - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях игровой и соревновательной деятельности;
2	Техническая подготовка	29	
3	Тактическая подготовка	4	
Итого		34	

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Футбол»

Класс:

Учитель:

Кол-во часов: 1 занятие в неделю, за год – 34 занятия

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Дата план.	Дата факт.
Основы теории				
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.		
Техническая подготовка				
2	Остановка, передача мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.		
3	Остановка, передача мяча	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.		
4	Ведение мяча	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Учебная игра.		
5	Ведение мяча	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Учебная игра.		
6	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.		
7	Ведение мяча	Игра «Квадрат». Учебная игра.		
8	Остановка мяча	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
9	Остановка мяча	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
10	Остановка мяча	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.		
11	Остановка мяча	Элементы акробатики. Учебная игра.		
12	Остановка мяча	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.		
13	Удары по мячу	Удары по мячу внутренней стороной стопы. 2-5 минутный бег. Учебная игра.		
14	Удары по мячу	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 2-5 минутный бег. Учебная игра.		
15	Удары по мячу	Техника игры вратаря. Учебная игра.		
16	Удары по мячу	Удары по катящемуся мячу. СФП. Учебная игра.		
17	Удары по мячу	«Квадрат». СФП. Учебная игра.		
18	Удары по мячу	Удары по прыгающему мячу. Учебная игра.		
19	Удары по мячу	Удары по летящему мячу. Учебная игра.		
20	Удары по мячу	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
21	Удары по мячу	Удары по мячу носком. Учебная игра.		
22	Удары по мячу	Удары по мячу пяткой. Учебная игра.		
23	Удары по мячу	Жонглирование. Учебная игра.		

24	Удары по мячу	Удары по мячу с полулета. Учебная игра.		
25	Удары по мячу	Элементы акробатики. Учебная игра.		
26	Удары по мячу	Удары по мячу головой. Учебная игра.		
27	Удары по мячу	Эстафеты. Учебная игра		
28	Удары по мячу	Обманные движения (финты). Учебная игра.		
29	Удары по мячу	Игра «Квадрат». Учебная игра.		
30	Удары по мячу	Отбор мяча. СФП. Учебная игра.		
Тактическая подготовка				
31	Индивидуальные действия в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.		
32	Индивидуальные действия в нападении	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.		
33	Тактика вратаря	Тактика вратаря. Учебная игра.		
34	Групповые действия в защите и в нападении	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.		

Список литературы

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбола»
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей»
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой»
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», Сост. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня. Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы. Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова.

Приложение 3

Оценочные средства

Условия выполнения упражнений

1. Бег на 30 м. выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
 2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
 3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
 4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
 5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
 6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
- Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

