

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»**

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая
средняя школа»
Протокол № 21 от 26 августа 2022 г.

 «Утверждаю»
Директор МБОУ «Чушевицкая
средняя школа» С.Д.Кузнецова
Приказ № 54/2 от 26 августа 2022 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Футбол»
8 - 9 классы**

физкультурно-оздоровительной направленности

Разработчик: Настас И.С.,
учитель физической культуры
МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»

с.Чушевицы
2022 год

Раздел 1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 года № ВБ-976/04);
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;
- Уставом МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;
- Положением об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

Рабочая программа по футболу предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности

Цель: углублённое изучение правил спортивной игры футбол.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу.

Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию;
- развитие организаторских и коммуникативных способностей;
- укрепление здоровья.

Воспитательные

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане школы 17 часов в год.

УМК курса внеурочной деятельности

1. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. - М.: ФиС, 1976.
2. Малькольм Кук 101 упражнение для юных футболистов. – М: ООО Издательство Астрель, 2003.
3. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. - М., 1991.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

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 (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая 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 учащиеся 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.

Раздел 3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, дружбы и толерантности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать и проводить со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

будут знать:

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- историю развития футбола в России;
- правила игры в футбол.

По окончании первого года обучения обучающиеся

будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками;
- выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол). Укрепление физического здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, здоровом образе жизни, коммуникативных способностей. Участие в соревнованиях по мини-футболу и олимпиадах, в товарищеских встречах с учащимися школ района.

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 по 1 часу в неделю.

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 (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Для учащихся подготовительной физкультурной группы время, объем, интенсивность выполнения упражнений и заданий уменьшается в зависимости от заболевания. Учащиеся подготовительной группы сдают зачеты по индивидуальной программе.

<u>Заболевание</u>	<u>Рекомендации</u>
<u>Нарушение зрения</u>	<u>Освободить от сдачи упражнений на норматив: прыжки в длину с разбега, с места, через скакалку; длинные дистанции на время и без учета времени; отжимания; подтягивания; упражнения с резкими движениями.</u>
<u>Плоскостопие</u>	<u>Освободить от сдачи упражнений на норматив: прыжки в длину с разбега, с места, через скакалку; длинные дистанции на время и без учета времени.</u>
<u>Ожирение</u>	<u>Освободить от сдачи упражнений на норматив: длинные дистанции на время и без учета времени.</u>
<u>Болезнь Крона</u>	<u>Освободить от сдачи упражнений на норматив: прыжки в длину с разбега, с места, через скакалку; длинные дистанции на время и без учета времени; отжимания; подтягивания; упражнения с резкими движениями.</u>
<u>Нефрит</u>	<u>Освободить от сдачи упражнений на норматив: прыжки в длину с разбега, с места, через скакалку; длинные дистанции на время и без учета времени; отжимания; подтягивания; упражнения с резкими движениями.</u>

Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)	70,0	70,0	67,0
6-минутный бег (м)	1400	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	35,0	35,0	30,0
Бросок мяча на дальность (м)	15	15	20

Раздел 4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Содержание	Кол-во часов
---	------------	--------------

2	Общая и специальная физическая подготовка	9
3	Техническая и тактическая подготовка	22
4	Соревнования	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Дата	
		по плану	Фактич.
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Техника перемещения, стойки. Введение.		
2	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча с перемещением. Передачи мяча в парах. Игра мини – футбол.		
3	Передачи мяча и остановка. Игра мини – футбол		
4	Остановка и передачи в парах и тройках. Игра мини – футбол.		
5	Остановка и передачи мяча в движении. Игра мини – футбол.		
6	Остановка мяча грудью и передачи. Игра мини – футбол.		
7	Соревнования по мини – футболу 3х3,4х4.		
8	Передачи мяча в парах и тройках.		
9	Удар внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
20	Резаные удары		
21	Удар по мячу серединой лба		

22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
25	Остановка мяча грудью		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом		
31	Финт остановкой		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий: зал.

Оборудование и инвентарь:

- гимнастическая стенка-1 шт.
- гимнастические скамейки- 2 шт.
- гимнастические маты-3 шт.
- скакалки- 5 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)-3шт.
- мячи футбольные - 6 шт.
- рулетка - 1шт.

Список литературы, используемой при написании Программы

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с.
3. Вартамян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
5. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. – М., 2009.

11. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.
12. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Терра-спорт, 1999. – 235 с.
13. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.
14. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). – М.: Издательство «Э», 2017. – 128 с.
18. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002.
19. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.

Список литературы для обучающихся

1. Акимов Н.Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
3. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006.

Интернет-ресурсы

1. Познавательная и развлекательная информация о футболе. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovosport.ru/football.html>.
(Дата обращения: 06.11.2018).
2. История Российского футбола. [Электронный ресурс] URL: <http://marmelad.narod.ru/history.html>.
(Дата обращения: 06.11.2018).

Приложение № 1

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;

- упражнения со скакалкой.

2) Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;

- эстафеты с элементами старта.

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками;

- эстафетный бег;

- переменный бег;

- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью.

Для вратарей:

- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;

- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;

- упражнения в ловле малого мяча;

- игра по упрощенным правилам.

4) Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;

- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;

- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;

- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;

- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность; - удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;

- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;

- упражнения для кистей рук с гантелями;

- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;

- броски футбольного и набивного мяча на дальность;

- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;

- то же с приставными шагами, с отягощением.

5) Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;

- то же, но с ведением мяча;

- переменный бег;

- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;

- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;

- игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей:

- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;

- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

6) Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;

- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;

- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; - прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;

- кувырки вперед, назад, в сторону;

- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки вперед и назад.

