

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 18 от 28 августа 2023г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая
средняя школа»



А.А. Подгорних
Приказ №58/18 от 28 августа 2023 г.

«Согласовано»:

Зам. директора по ВР:

Кондакова Г.Ю. Кондакова
«01» сентября 2023 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» для 6 класса

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся –11-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год – 17 ч.

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

с.Чушевицы

2023 год.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с учебно-производственным планом на учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

(письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

(Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);

- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17;
- Положение о порядке проектирования дополнительных общеразвивающих программ (рабочих программ), утвержденное приказом директора от 09.06.2017 №183.

1.2. Дополнительная образовательная программа «Футбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – базовый.

1.4. Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по футболу направлена на повышение двигательной активности учеников, а также на совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитания у ребят таких качеств, как дисциплинированность и ответственность.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 15-16 лет, проявляющих интерес к занятиям футболом.

1.6. Цель программы - формирование у учащихся желания систематически заниматься спортом, создание условий для личностного физического и психического развития.

Задачи программы:

- сохранить и приумножить интерес к футболу, спорту;
- содействовать воспитанию патриотизма школы, класса;
- обучить основам техники футбола: технике остановок, передач мяча, ведений и обводки,

- ударов по воротам, обманным движениям (финтам);
- обучить индивидуальной тактике игры;
- содействовать развитию общей физической подготовленности;
- организовать досуг учащихся.

1.7. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 72 часа (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика.

Комплектование групп осуществляется на основании выполнения учащимися нормативов физической и технической подготовленности соответствующих году обучения. Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» используется:

- большой спортивный зал и малый спортивный зал образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи мини-футбольные №4, мячи футбольные №4, конусы, фишки разметочные, накидки игровые, координационная лестница, барьеры легкоатлетические, индивидуальные тренажеры.

Содержание программы внеурочной деятельности

2.1 Формы и виды организации деятельности:

Основными видами деятельности являются: игровая, спортивно-оздоровительная, развлекательная

Основные формы занятий:

- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.
-

Методы и приемы обучения:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- инструкторско-методические занятия;

Основной формой является учебно-тренировочное занятие.

2.2 Содержание (17 часов):

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Общая и специальная физическая подготовка

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышцы ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Бег по пересеченной местности.

Техническая и тактическая подготовка

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Бег с ведением мяча. Остановка мяча стопой. Остановка мяча грудью. Передачи мяча в положении стоя. Пас. Обработка короткой передачи внутренней и внешней сторонами обеих стоп. Удары из разных позиций по

воротам. Удар в ворота по движущемуся мячу. Фланговые передачи и завершение атаки. Игра головой с партнером. Игра головой в прыжке с разбега. Игра вратаря.

Соревнования (3 часа)

3. Тематическое планирование

№п/п		Кол-во часов
2	Общая и специальная физическая подготовка	6
3	Техническая и тактическая подготовка	8
4	Соревнования	3
	Итого	17

ТЕМА	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах; для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.	1	-	1
Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками; наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза.	1	-	1
Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы,			

<p>внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу; по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; внешней частью подъема. Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной</p>			
<p>Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.</p> <p>Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема: правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения; между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.</p>	1	-	1
<p>Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Игры и эстафеты с элементами</p>	1	-	1

<p>акробатики</p> <p>Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.обатики.</p>			
<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности.Эстафеты простые и комбинированные с бегом,прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов.Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпеТехника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом.</p>	-	1	1
Соревнования	-	1	1
<p>Ловля мяча: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящегося и низко летящего без падения и с падением; высоко летящего без прыжка и в прыжке с места и разбега; летящего в сторону мяча .</p>	1	-	1
<p>Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без</p>	-	1	1

прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность .Выбивание мяча ногой с земли и с рук .Тактическая подготовка. Тактика нападения.			
Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Целесообразное использование изученных ударов. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и ведения. Применение различных способов обводки	-	1	1
Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Точная и своевременная передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях.	1	-	1
соревнования	1	-	1
. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков.	-	1	1

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.			
Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.	-	1	1
Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	-	1	1
Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.	-	1	1
Контрольная игра	1	-	1
Сдача контрольных нормативов	-	1	1
Всего учебных часов в год:			17

Планируемые результаты.

Личностные:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела),

развития основных физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать

их в игровой и соревновательной деятельности.

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- 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.

Список литературы

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.