

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Шегарская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято на
Педагогическом совете школы
Протокол №1
От «27» августа 2024 г.

Утверждаю

Т.А. Сазонова
Директор
Приказ №194 от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» 5-7 класса

Составитель:
Максимов Е.Ю.

2024 год

1. Пояснительная записка

Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций и спортивных школ по футболу.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах (далее – ШСК), реализующих образовательные программы начального общего образования.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **ознакомительный**.

2. Цели и задачи программы.

Цели: получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

обучающие:

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;

- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;

- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;

- влияние физических упражнений на организм человека;

- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;

- формирование желания к ведению образа жизни;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

Адресат программы.

Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 9 до 10 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Наполняемость учебных групп максимум 25, минимум 12 человек.

Срок обучения по программе ознакомительного уровня 1 год, общий объем за весь период обучения составляет 68 учебных часа.

Учебно-методический комплекс:

1. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.
2. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
3. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
4. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf- Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

3. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196) Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по виду спорта «Футбол».

Планируемые личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общих интересов;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;
- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые предметные результаты:

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговый мониторинг обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами.

4. Формы и режим реализации программы.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол-во занятий	Элементы содержания, формы проведения занятий
1	20.09	Техника ведения мяча (средней и внешней частью подъема)	2	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Мяч ловцу». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Дом». Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.
2	27.09	Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	2	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижная игра «Смена направления и скорости движения». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Дом». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
3	6.10	Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	2	Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
4	13.10	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	2	Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
5	20.10	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	2	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Подвижная игра «Смена направления и скорости движения». Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.
6	27.10	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	2	Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Дом». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча с изменением направления и скорости движения)
7	3.11	Техника финт «Ложная остановка» (обучение)	2	Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Подвижная игра «Приветствие». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.

8	10.11	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону» (обучение)	2	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Подвижная игра «Колдовское царство» («Заморозки»). Упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Упражнение ведение мяча финт «Уход с мячом в сторону». Подвижная игра «Зеркало». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.
9	17.11	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	2	Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Упражнение ведение мяча финт «Уход с мячом в сторону». Подвижная игра «Зеркало».
10	24.11	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	2	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Подвижная игра «Охотники и волки». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение ведение мяча и финт «Уход с мячом в сторону». Подвижная игра «Зеркало».
11	1.12	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	2	Подвижная игра «Укради мяч». Упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Упражнение ведение мяча финт «Уход с мячом в сторону». Подвижная игра «Один на один». Игра 1x1 в 2 малых ворот. Контрольно-тестовое упражнение финты.
12	8.12	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	2	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Дом». Игра 1x1 в малые ворота.
13	15.12	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы (обучение)	2	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Подвижная игра «Догони хвостик». Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (по неподвижному мячу в стенку 3-4 м. и в парах 5-6 м., 8-9 м.). Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.
14	29.12	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	2	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (8-9 м.). Упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу). Подвижная игра «Один на один».
15	12.01	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	2	Подвижная игра «Пары». Упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу). Упражнение «Передача мяча в парах в движении». Подвижная игра «Зеркало». Игра 1x1 в малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение (прыжок в длину с места)
16	19.01	Техника остановка мяча	2	Футбольный словарь терминов и определений. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение

		внутренней стороной стопы		«Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу). Подвижная игра «Стена». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.
17	26.01	Техника передача и остановка мяча внутренней стороной стопы	2	Игра «Реакция и быстрота движений». Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передача мяча в парах в движении». Игра «Стена». Игра 1x1 в 2 малых ворот.
18	2.02	Техника отбора мяча накладыванием стопы (обучение)	2	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача мяча в парах в движении». Упражнение отбор мяча накладыванием стопы (на месте и с имитацией удара). Подвижная игра «Один на один».
19	9.02	Техника отбора мяча накладыванием стопы	2	Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Подвижная игра «Легкий бег, игра, упражнения на гибкость и растягивание». Упражнение отбор мяча накладыванием стопы (на месте и с имитацией удара). Подвижная игра «Охота три цвета». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.
20	16.02	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	2	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу). Подвижная игра «Стена». Игра 1x1 в 2 малых ворот. Контрольно-тестовое упражнение остановка мяча внутренней стороной стопы.
21	23.02	Техника отбора мяча выбиванием ногой (обучение)	2	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Отбор мяча выбиванием ногой (лицом к сопернику и с боку)». Подвижная игра «Один на один».
22	1.03	Техника отбора мяча выбиванием ногой	2	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Отбор мяча выбиванием ногой (лицом к сопернику и с боку)». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.
23	8.03	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	2	Подвижная игра «Подвижные веселые игры» («Тоннель»). Подвижная игра «Дом». Подвижная игра «Охота три цвета». Игра 1x1 малые ворота.
24	15.03	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием	2	Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в парах в движении». Игра «Один на один».

		ногой		
25	22.03	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	2	Подвижная игра «Укради мяч». Эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра «Один на один» (отбор мяча накладыванием стопы на месте и с имитацией удара, отбор мяча выбиванием ногой лицом к сопернику и с боку. Игра 1x1 в 2 малых ворот. Контрольно-тестовые упражнения отбор мяча.
26	29.03	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	2	Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Стена». Подвижная игра «Охота три цвета». Игра 1x1 в 2 малых ворот.
27	5.04	Техника удара по мячу внутренней частью подъема (обучение)	2	Подвижная игра «Смена направления и скорости движения». Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Удар по мячу внутренней частью подъема (имитация и по неподвижному мячу в стенку 3-4 м.)» или Упражнение «Удар по мячу внутренней частью подъема (в парах с короткого разбега)». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота.
28	12.04	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	2	Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнение удар по мячу внутренней частью подъема (в парах с короткого разбега). Подвижная игра «Снайперы». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота.
29	19.04	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	2	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Один на один». Старт 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег)
30	26.04	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	2	Подвижная игра «Салки цепочкой». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Снайперы». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
31	3.05	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	2	Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра «Снайперы». Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
32	10.05	Техника удара по мячу внутренней частью	2	Подвижная игра «Приветствие». Подвижная игра «Зеркало». Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.

		подъема		
33	17.05	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	2	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Снайперы». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу внутренней частью подъема).
34	24.05	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	2	Комплексы общеразвивающих упражнений и корректирующей гимнастики с мячом. Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.