

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 8»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



/О.И. Городишенина

30 августа 2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

протокол от 30 августа 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

приказ от 30 августа 2024 г.
№ 01- 06/244

Орсаг
Юлия
Витальевна

Подписано
цифровой подписью:
Орсаг Юлия
Витальевна
Дата: 2024.09.10
08:41:25 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»

для обучающихся 5-7 классов

(ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Вологда, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа «Футбол в школе» разработана для параллели обучающихся 5-7 классов. Направленность программы внеурочной деятельности – физкультурно-спортивная. Программа внеурочной деятельности предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительные особенности программы заключаются в том, на занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу.

Цель курса: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «Футбол в школе» рассчитан на 2 часа в

неделю/68 часов в год (5-7 классы). Внеурочный час проводится во второй половине в соответствии с утвержденным расписанием.

Виды занятий:

1. занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
2. занятия совершенствования и повторения изученного;
3. комплексные (смешанные) занятия;
4. контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная.

Раздел 1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Рабочая программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой:

Вводный (Особенности формы футболиста, критерии выбора позиции игрока, общие правила техники безопасности на занятиях, возникновение игры в футбол).

Общая физическая подготовка (двигательные качества футболиста): быстрота, ловкость, координационные способности, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжки и ускорение, изменяющееся движение (змейка, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3*10 м. Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места. Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лежа, поднимания, упоры.

Развитие скоростных, силовых, двигательных способностей. Специальная подготовка (Скоростно-силовые способности). Выполнение технических приемов с мячом. Передача, прием, остановка мяча. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Введение мяча в игру броском двумя руками из-под боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передача мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногой).

Основы знаний (первая помощь, судейство, предупреждение травматизма, основные правила игры в футбол, игра рукой, игра ногой - удар

ногами, разметка площадки, гол, ворота, нарушение правил и наказание за нарушением правил).

Соревнования (жесты судьи, игра по правилам- таблица соревнований, правила выполнения стандартных упражнений).

Формы деятельности: рассказ, беседа, практическая отработка элементов, игра, игра-соревнование.

Виды деятельности: коммуникативная, познавательная, коллективная.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурноспортивном направлении;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты:

- знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

- знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

- понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

- характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

- понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

- знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады;

- осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

- применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

- освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

- знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

- знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

- составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур; соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода

- за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем; знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

- способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения.

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. История футбола.	1
2.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	2
4.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2
5.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	2
6.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2
7.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	2
8.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2
9.	Удары по летящему мячу серединой подъема.	2
10.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	2
11.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2
12.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
13.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2
14.	Остановка мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
15.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	2
16.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2
17.	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.	2
18.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра	2
19.	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по 3 воротам).	2
20.	Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра	2
21.	Позиционные нападения без изменения позиций. Двусторонняя учебная игра.	2
22.	Позиционные нападения с изменением позиций. Двусторонняя учебная игра.	2
23.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра	2
24.	Двусторонняя учебная игра.	4
25.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2
26.	Игры, развивающие физические способности.	2
27.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	2

	способностей, выносливости, гибкости.	
28.	Двусторонняя учебная игра.	13
	ИТОГО:	68