

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
(МАОУ СОШ № 2)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Футбол в школе»
на 2024-2025 учебный год

Составил: учитель физической культуры
Алексенко Д.С.

г. Покачи, 2024 год

Пояснительная записка

Общая характеристика курса

Рабочая программа предназначена для курса внеурочной деятельности «Футбол в школе» в рамках реализации учебного плана внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 2 г. Покачи на 2024-2025 учебный год.

Данная учебная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и игра в мини – футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно – важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Рабочая программа курса «Футбол в школе» внеурочной деятельности составлена:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, основной образовательной программы основного общего образования;
- планом внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 2 г. Покачи на 2024-2025 учебный год.;

При разработке данной рабочей программы были использованы:

- учебная программа для спортивных школ по футболу (авторы: Арестов Ю.М., Лапшин О.Б., Кириллов А.Л.).

Общая структура курса:

- данная программа включает в себя следующие разделы: теоретическую подготовку, общефизическую и специальную подготовку, технико-тактическую подготовку.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного курса «Футбол в школе» создана в соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 2 по внеурочной деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа в 5 классах.

Главной целью изучения курса «Футбол» являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основными задачами курса являются:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» формирование следующих универсальных действий:

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы курса «Футбол в Школе»

Основы теории	
1.	<p>Развитие футбола в России. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Лучшие Российские команды, тренеры и футболисты. Международные соревнования с участием Российских команд.</p> <p>Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях.</p> <p>Места занятий и оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.</p> <p>Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.</p>
2.	Физическая подготовка
	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - в парах в тройках, группах; - специально-подготовительные упражнения с мячами. <p>Легкоатлетические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные беговые упражнения; - бег на 30,60 м; - кросс 1000 м; - прыжки в длину с места; - метания. <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировки и перекаты; - кувырки вперед, назад и в стороны; - длинный кувырок вперед. <p>Подвижные игры и эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры с мячом; - игры с бегом, с прыжками, с метанием; - эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. - спортивные игры по упрощенным правилам. <p>Гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на снарядах: скамейка, перекладина.
3.	Специальная физическая подготовка
	<p>Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях); - бег с изменением направления; - бег с изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении); - бег «змейкой» между расставленными в различных положениях стойками; - «челночный» бег: 3X10 м, 4X9 м; - ускорения и рывки с мячом (до 30 м);

- обводка препятствий (на скорость);
- рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
- эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты.

Для вратарей:

- из «стойки вратаря» рывки на 5-15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам;
- упражнения в ловле теннисного мяча;
- игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей);
- прыжки с поворотом на 90-180 градусов;
- прыжки на двух, правой, левой ногах на месте и с продвижением вперед;
- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое, левое плечо.
- подвижные игры и эстафеты: «Салки с мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками или кулаком, то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Упражнения для развития выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам;
- с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками;
- игровые упражнения с мячом большой интенсивности (3x3, 3X2);
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей:

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в горку;
- выпрыгивание вверх из полного приседа на месте и с продвижением вперед;
- подвижные игры и эстафеты.

Для вратарей:

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями;
- упражнения для кистей рук с амортизатором;
- броски футбольного мяча одной рукой на дальность;

	- серии прыжков в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом;
4.	Техническая подготовка
	<p>Техника передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. <p>Удары по мячу ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары с полета. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; - выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. - удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. <p>Удары по мячу головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; - удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру. - удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. <p>Остановки мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки); - остановка грудью летящего мяча с переводом; - остановка опускающегося мяча бедром и лбом; - остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение внешней и внутренней частью подъема, прямым подъемом, носком; - ведения мяча изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. <p>Отвлекающие действия (финты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч; - финт «ударом» ногой с «кубированием» мяча под себя и с «пропуском» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; - обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча; - выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. <p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега; - вбрасывание мяча на точность и дальность. <p>Жонглирование мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жонглирование мячом правой и левой ногами, бедром, головой. <p>Техника игры вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мяча; - ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; - ловля мячей на выходе; - отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке;

- перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной в прыжке);
- броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия в нападении:

- маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника;

Групповые действия в нападении:

- взаимодействием двух и более игроков;
- взаимодействие с партнерами при организации атаки;
- комбинации в парах: «стенка», «скрещивание»;
- комбинация: «пропуск мяча»;
- начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия в нападении:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангов и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия в защите:

- выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча;
- «накрывание» игрока;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия в защите:

- правильный выбор позиции;
- противодействие комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше «стандартных комбинаций».
- организация и построение «стенки»;
- комбинации с участием вратаря.

Командные действия в защите:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря:

- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного удара вблизи своих ворот;
- играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры:

- обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тематический план

Содержание занятий	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические сведения	1	1	На всех занятиях							
2.Практические занятия	15	2	2	1	2	2	2	1	2	1
А) ОФП; СФП										
Б) Изучение и сов-е техники игры футбол	25	2	3	3	3	2	3	3	3	3
В) Изучение и сов-е тактики игры футбол	27	3	3	4	3	2	3	2	3	4
3.Всего часов	68	8	8	8	8	6	8	6	8	8

Нормативы
по физической и технической подготовке игры в футбол

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики		
	Оценка	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,5	5,8	6,2
2	Бег 60м, сек.	10,2	10,5	11,3
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,30	5,00	5,15
6	Челночный бег 4х9м, сек	10,2	10,7	11,3
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,5	9,3	9,7
8	Прыжки в длину с места	165	150	135
9	Подтягивание на перекладине	6	3	2
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20
12	Удары по мячу на точность	6-7	5	4
13	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).			
14	Жонглирование мячом (количество раз).	8-10 раз		