

Согласовано  
на М/О классных  
руководителей  
руководитель М/О  
\_\_\_\_\_/Крыпаева  
Л.Ю./  
«15» июня 2023

Проверил  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю./  
«15» июня 2023 г.

Утверждаю.  
Директор  
\_\_\_\_\_/О.А.  
Веселова/  
«15» июня  
2023г.

г.

***Программа учебного курса  
внеурочной деятельности  
«Футбол»***

**Возраст детей, на которых программа рассчитана: 5-8 классы  
Срок реализации программы: 2 года**

**Учитель физической культуры**

**Сергиевск, 2023**

## **1. Пояснительная записка**

Программа курса ВД «Футбол» разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования -2022 г. (ООО ООО); Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

**Направленность курса ВД:** ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

**Форма организации курса:** спортивная секция

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательного учреждения, которая имеет материально-технические возможности для обучения футболу в условиях школы, а именно, школьный спортивный зал. В программе использованы материалы программы по физической культуре для учащихся 5-8 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Количество часов в год: 68 часа.

Количество часов в неделю: 2 часа.

Согласно концепции, структуры и содержания образования школьников в области физической культуры (2001 г.), учебным предметом образования в основной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреационной направленности.

Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях различного масштаба.

**Основными задачами программы являются:**

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).
- 

Универсальные учебные действия.

### **1. Содержание учебных предметов по годам обучения**

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

#### **Развитие футбола в России.**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основа 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 применять участие в соревнованиях.

### **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, наглядных пособий, видеофильмов. 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, поточная.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

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	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

**2. Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные результаты:**

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- 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;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое планирование «Футбол»  
6 класс**

№	Содержание материала	Часы	Дата	
			план	факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1		
2	Основные правила игры в футбол	2		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2		
5	Ведение мяча	2		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2		
7	Удар носком	2		
8	Удар серединой лба на месте	2		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		

12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		
16	Обманные движения (финты)	2		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2		
20	Резаные удары	2		
21	Удар по мячу серединой лба	2		
22	Удар боковой частью лба	2		
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		
25	Остановка мяча грудью	2		
26	Совершенствование техники ведения мяча	2		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2		
28	Отбор мяча подкатом	2		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2		
30	Финт ударом	2		
31	Финт остановкой	2		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2		
33	Тактические действия в нападении	2		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	3		

**Тематическое планирование «Футбол»  
7 класс**

№	Содержание материала	Часы	Дата	
			план	факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1		
2	Основные правила игры в футбол	2		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося	2		

	мяча внутренней стороной стопы			
5	Ведение мяча	2		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2		
7	Удар носком	2		
8	Удар серединой лба на месте	2		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		
16	Обманные движения (финты)	2		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2		
20	Резаные удары	2		
21	Удар по мячу серединой лба	2		
22	Удар боковой частью лба	2		
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		
25	Остановка мяча грудью	2		
26	Совершенствование техники ведения мяча	2		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2		
28	Отбор мяча подкатом	2		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2		
30	Финт ударом	2		
31	Финт остановкой	2		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2		
33	Тактические действия в нападении	2		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	3		

