

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Юго-Западное управление МОи Н СО**  
**ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете

Протокол №1  
от «30» августа 2024г.

**ПРОВЕРЕНО**  
заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Артюшкина И.А.  
«30» августа 2024г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Фирсова С.А.  
Приказ №205  
«30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «Футбол»**  
**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**5-9 классов**

**Составитель программы:**

Данилян А.С.,  
педагог дополнительного образования

с.Приволжье, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» для 5 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 классах.

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N64101);
  - Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
  - Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
  - Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
  - Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
  - Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».

**Отличительной особенностью** программы «Футбол» является ее адаптация на массовость, а также приобретение практических навыков и теоретических знаний в области игры в футбол.

**Актуальность** данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает в профессиональном самоопределении.

**Педагогическая целесообразность** использования данной программы заключается в том, что футбол считается массовым и популярным видом спорта. Особенности игры представляют к её участникам определенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления), что способствует соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, здоровыми, а также освоить технические приемы в игре, уметь взаимодействовать с партнерами, проявлять тактическую смекалку.

**Целью** приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития.

### **Задачи:**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

### **Основные формы организации учебных занятий**

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно - спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» предназначен для обучающихся 1-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1-11 классы - 72 часа в год. Количество детей в одной группе от 10 до 15 человек. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- «Обучение элементарному владению мячом разными способами»
- Тренировка вратарей, удары по воротам разными способами
- Обучение и повторение, техники ударов по движущемуся мячу. внутренней и средней частями подъема
- Реализация в играх и контрольных испытаниях умений приобретенных в тренировочных занятиях
- Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу с последующим ударом» внутренней и средней частями подъема
- Освоение умения выполнять передачи мяча в малых группах (2-3 игрокоов)
- Освоение техники передачи мяча в 2 касания, и техника удара по мячу головой
- Освоение умения выполнять передачи мяча в малых группах (4 игрокоов)
- Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема»
- Обучение ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стопы

- Освоение ведение мяча внутренней частью подъема и удар по мячу средней частью подъема
- Развитие координационных способностей детей.
- Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы
- Освоение умение выполнения связки «ведение и удар внутренней стороной стопы»
- Обучение техники ведение мяча любой частью подъема
- Обучение техники ударов по мячу серединой подъема стопы.
- Обучение техники ударов по мячу с полулета
- Обучение техники ведения мяча и ударами по нему
- Владение мячом «повторение техники ведения мяча»

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

- развитие координационных способностей,
- формирование знаний о личной гигиене
- формирование знаний о здоровом образе жизни,
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
  - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды
  - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды

### **Предметные результаты:**

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командных видов спорта
- технические приемы игры
- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Футбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по футболу;
  - жесты футбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;
  - играть в футбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты футбольного судьи;
  - проводить судейство по футболу.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	апрель	май	Всего
1. Теоретическая подготовка:		1			
- техника безопасности на занятиях;			1		
- история развития футбола;		1			
- правила гигиены;			1	1	
- правила игры футбол;		1	1	1	
-Амплуа игроков в футболе					
-Особенности выполнения упражнений					
Итого часов:	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2. Практическая подготовка					
ОФП:	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
- общеразвивающие упражнения;		1	2	2	
- упражнения на развитие силы;			2	2	
-упражнения на развитие координации;			1	1	
- упражнения на развитие скорости;		1	2	2	
- упражнения на развитие выносливости		1	2	1	
СФП:	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
- скоростно-силовые упражнения;		0,5	2	2	
- упражнения на скоростную выносливость;			2	1	
- упражнения на развитие общей выносливости;		0,5	1	1	
Техническая подготовка	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>20</b>
- удары;		1	3	4	
- финты			2	1	
- передачи		1	4	4	
Тактическая подготовка	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>8</b>

- техника защиты;		0,5	2	1,5	
-техника нападения		0,5	2	1,5	
Итого часов:	<b>66</b>				<b>66</b>
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>6</b>
Итого часов:	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>72</b>

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	1,5	1,5	1		1		1		1		1		8
Общая физическая подготовка	1,5	1,5	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	20
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1		1		2	10
Техническая подготовка	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	20
Тактическая подготовка	0,5	0,5		1	1	1	1	1	1		1		8
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	1	1							1	1	1	1	6
	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>72</b>

#### Литература для обучающихся:

Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры.

Л.И. Янцева. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018.

Правила игры в футбол.-М.АСТ,Астрель,2001,-112с

#### Литература для педагога.

В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016г. Андреев

С.Н. Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.

2.Голомазов С. «Теория и практика футбола», 2004г.

3.Губа В.П. Лексаков А.В. «Теория и методика футбола» Спорт 2020 г.

4.Варюшин В.В. «Тренировка юных футболистов» Физическая культура 2007 год.

5.Чанади А., Футбол. Техника. , 1978г.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.

7.Сухов В.В. «10 вопросов детскому тренеру» Литера 2013 г.

8. Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г