

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Московская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
протокол №1
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 А.В. Решетнёва
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 Н. А. Михальчак
«30» августа 2022г.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Футбол»

для учащихся 5-9 классы
срок реализации программы 5 лет
направление: спортивно-оздоровительное
составитель: Савельев С.А.

п. Московский
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Футбол» (5-9 классы ФГОС) по физической культуры, разработана и составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 14.06.2014 №145-ФЗ, от 06.04.2015 №68-ФЗ, от 02.05.2015 №122-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями от 31 декабря 2015 г. №1577
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
6. Основная образовательная программа основного общего образования на 2021-2022 учебный год Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Московской средней общеобразовательной школы тюменского муниципального района

7. Учебного плана МАОУ Московской СОШ, утвержденного пр. № 92-О от 29.06.2022

Рабочая программа секции дополнительного образования «Футбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-18 лет.

Программа ориентирована на детей 10-11 класс без специальной подготовки.

В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Количество часов по учебному плану на 2022-23 учебный год: 34 часа в год, 1 час в неделю;

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

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).

Содержание рабочей программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (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.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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	11-12 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

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Тематическое планирование для 5-9 классов

№ урка	дата	Содержание	Планируемые результаты			
			Учебная программа		Междисциплинарные программы	
			Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1		Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол.	Техника безопасности. Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.	Анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности	Регулятивные УУД: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; Работать по плану.	Регулятивные УУД: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные УУД: Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные УУД: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
2-3		Стойки футболистов, передвижение на поле.	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки,		
4-6		Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения 1. Совершенствование ударов средней частью подъёма.		Познавательные УУД: Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия	

		2. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.	лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	простых явлений. <u>Коммуникативные</u> <u>УУД:</u> Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
7	Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача).	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения Совершенствование ударов средней частью подъёма.		
8-9	Обучение передача мяча подъемом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. выполнять технику равномерного бега.		
10-12	Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала.	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбор мяча с выбыванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.		
13-15	Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбора мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы Обучение остановке внутренней стороной стопы Игра без вратарей		

16-19		Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком) Обучение приёму мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность Игра с вратарями			
20-21		Учебно-тренировочная игра в футбол.	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями	Анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся	Регулятивные УУД: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки	Регулятивные УУД: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные УУД: Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные УУД: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
22-24		Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу.	Бег 30 м. Прыжок в длину. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200 м. Удар футбольного мяча. выбрасывание футбольного мяча Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м. Игра с вратарями			
25-26		Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол.	1. Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения.			

		2. Встречная эстафета с ведением мяча. 3. Подвижная игра с элементами футбола 4. Игра с вратарями	внешних условиях; Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	самостоятельно. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки <u>Познавательные</u> <u>УУД:</u> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. Производить поиск информации. <u>Коммуникативные</u> <u>УУД:</u> осуществлять учебное взаимодействие в группе	
27-28	Повторение раннее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	1. Обучение ударам средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Подвижная игра с элементами футбола.			
29-31	Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	1. Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями			
32-33	Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	1. Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.			
34	Совершенствование раннее изученного материала. Обучение: удар головой по воротам.	3. Игра с вратарями			

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.