

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет общего и профессионального образования  
Ленинградской области**

**Волховского муниципального района**

**МОБУ "Волховская средняя общеобразовательная школа №1"**

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШПК

Шмаков С.В.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
ВР

\_\_\_\_\_ И.Э.Бабилова

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МОБУ  
"Волховская СОШ №1"

Приказ № 757  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Футбол»  
для обучающихся 5 – 6 классов  
68 часов**

**г. Волхов 2023**

### **Пояснительная записка**

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 11 – 13 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп

кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана для 5-6 классов 68 часов в год (2 часа в неделю), 2 года обучения.

**Целью** занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что 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 школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи**:

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.

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 2 часа 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.

### **Планируемые результаты**

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, муниципальных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*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.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*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.

*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.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Футбол» учащиеся *должны знать:*

- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- ✓ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ✓ заботиться о своём здоровье;

- ✓ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- ✓ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ✓ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Футбол» учащиеся *смогут узнать*:

- ✓ значение волейбола 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, а также выносливости, гибкости);
- ✓ контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- ✓ основное содержание правил соревнований по футболу (мини футболу);
- ✓ жесты футбольного судьи;
- ✓ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

*и смогут 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 (мини-футбол) с соблюдением основных правил;
- ✓ демонстрировать жесты футбольного судьи;
- ✓ проводить судейство по футболу (мини-футболу).

### Содержание программы

| № | Раздел                             | Содержание  |
|---|------------------------------------|---|
| 1 | <b>Вводное занятие</b>             | <b>Инструктаж по ТБ.</b> История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.   |
| 2 | <b>Общая физическая подготовка</b> | <b>Практические занятия. Беговые, прыжковые упражнения, силовая подготовка.</b> Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)  |
| 3 | <b>Специальная подготовка</b>      | <b>Практические занятия.</b> Передача, прием, остановка, ведение мяча.<br>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема<br>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком<br>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы<br>Удары по летящему мячу серединой подъема<br>Удары по летящему мячу серединой лба<br>Удары по летящему мячу боковой частью лба<br>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель<br>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 4 | <b>Основы знаний</b>               | <b>Основные правила игры</b> в футбол, разучивание и совершенствование технических действий игрока.   |

|   |                     |  |
|---|---------------------|--|
| 5 | <b>Соревнования</b> | <b>Практические занятия.</b> Игра по упрощенным правилам <b>Футбол.</b> Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.<br><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).<br><i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. |
|---|---------------------|--|

### Календарно-тематическое планирование

#### 1-й год обучения

| №<br>п/п | Тема занятия  | Кол-<br>во<br>часов | Номера<br>занятий | Дата | Форма внеурочной<br>деятельности  |
|----------|---|---------------------|-------------------|------|---|
| 1        | <b>Введение. История футбола</b>  | 4                   | 1-4               |      | Лекция. Беседа.   |
| 2        | <b>Общая физическая подготовка</b>  |                     |                   |      |   |
|          | <b>Беговые упражнения</b><br>(передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений). | 10                  | 5-14              |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |
|          | <b>Прыжковые упражнения</b><br>Комбинации из освоенных  | 10                  | 15-24             |      | Показ отдельных упражнений. Отработка   |



|   |  |    |       |  |  |
|---|--|----|-------|--|--|
|   | элементов техники передвижений (прыжки, остановки, повороты, рывки)  |    |       |  | технических приемов и тактических действий.<br>Учебная игра  |
|   | <b>Силовая подготовка</b> (отжимания, подтягивания и т.д.)   | 10 | 25-34 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.<br>Учебная игра                  |
| 3 | <b>Специальная подготовка</b>  |    |       |  |  |
|   | <b>Передача мяча, прием мяча</b> (удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по катящемуся мячу внутренней, внешней, частью подъема, носком)  | 10 | 35-44 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.<br>Учебная игра                  |
|   | <b>Остановка, ведение мяча</b> (Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой, остановка мяча грудью. Введение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника); Введение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника, Обводка с помощью обманных движений (финтов). | 10 | 45-54 |  | Разучивание упражнений в целом и по частям.<br>Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 4 | <b>Основы знаний</b>   |    |       |  |  |
|   | <b>Основные правила игры</b>   | 10 | 55-64 |  | Лекция. Учебная игра   |
| 5 | <b>Соревнования</b>  |    |       |  |  |
|   | <b>Игра по упрощенным правилам</b>   | 4  | 65-68 |  | Разучивание упражнений   |

|  |              |                     |  |  |   |
|--|--------------|---------------------|--|--|---|
|  |              |                     |  |  | в целом и по частям.<br>Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
|  | <b>Итого</b> | <b>68<br/>часов</b> |  |  |   |

### Календарно-тематическое планирование

#### 2-й год обучения

| № п/п | Тема занятия  | Кол-во часов | Номера занятий | Дата | Форма внеурочной деятельности   |
|-------|---|--------------|----------------|------|---|
| 1     | <b>Вводное занятие. Особенности формы футболиста</b>  | 2            | 1-2            |      | Лекция. Беседа.   |
| 2     | <b>Общая физическая подготовка</b>  |              |                |      |   |
|       | <b>Беговые упражнения</b><br>(передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений). | 10           | 3-12           |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.                 |
|       | <b>Прыжковые упражнения</b><br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (прыжки, остановки, повороты, рывки)                | 10           | 13-22          |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.<br>Учебная игра |
|       | <b>Силовая подготовка</b> (отжимания, подтягивания и т.д.)  | 6            | 23-28          |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.<br>Учебная игра |
| 3     | <b>Специальная подготовка</b>   |              |                |      |   |
|       | <b>Ловля, прием мяча.</b> (удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и  | 16           | 29-44          |      | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и                                       |

|   |   |                           |       |  |   |
|---|---|---------------------------|-------|--|---|
|   | средней частью подъема; удары по катящемуся мячу внутренней, внешней, частью подъема, носком)   |                           |       |  | тактических действий.<br>Учебная игра   |
|   | <b>Остановка, ведение мяча, удары.</b><br>(Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой, остановка мяча грудью. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника); Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника, Обводка с помощью обманных движений (финтов). | 16                        | 45-60 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.<br>Учебная игра |
| 4 | <b>Основы знаний</b>  |                           |       |  |   |
|   | <b>Нарушение правил игры</b>  | 2                         | 61-62 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.<br>Учебная игра |
| 5 | <b>Соревнования</b>   |                           |       |  |   |
|   | <b>Игра по упрощенным правилам</b><br>(Игры, развивающие физические способности, эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий)  | 6                         | 63-68 |  | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.<br>Учебная игра |
|   | <b>Итого</b>  | <b>68</b><br><b>часов</b> |       |  |   |

Список литературы

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
3. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
4. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
5. Виленский, Туревский, Торочкова: Физкультура. 5 - 7 классы. Учебник. ФГОС, Просвещение, 2016 г.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. 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.
8. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
9. 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.: Академия, 2001.