

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Первомайская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО:
Педагогический совет
МОУ «Первомайская
СОШ»
Протокол педсовета
от 28.08.2024 г № 1

Утверждено: Директор
МОУ «Первомайская
СОШ» *Пеньков Н.В.*
приказом от 28.08.2024 г.
№ 5-1/Р

Программа внеурочной деятельности

«Футбол»

спортивно-оздоровительная направленность 5-9 класс

на 2024-2025 учебный год.

Составитель:

Пеньков Николай Владимирович
учитель физической культуры,
первой категории.

с. Первомайское 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футболу» разработана для учащихся МОУ «Первомайская СОШ» на 1 год и направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Данная программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Внеклассная работа. Спортивные секции. футбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2008г).

Рабочая программа «футбол» физкультурно-спортивной направленности для детей 12 - 15 лет, разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», и Положении о структуре, порядке, разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин МОУ « Первомайская СОШ».

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться мини-футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «мини-футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств

и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Содержание программного материала состоит из двух частей: теоретической и практической.

В теоретическую часть входят знания:

- Об истории мини-футбола.
- Правила игры в мини-футбол.
- Правила личной и спортивной гигиены.
- О значении физических упражнений для развития организма.
- Тактические действия игроков.

Теоретическая часть может даваться как целым часом, так и небольшой частью на каждом занятии.

В практическую часть входит ОФП, СФП и техническая подготовка.

В раздел «общая физическая подготовка» входят ОРУ и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Постепенно, по мере овладения занимающимися школой движения и формированием определенных двигательных навыков и умений, доля ОРУ должна снижаться.

В раздел «специальная физическая подготовка» входят упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, необходимых непосредственно для игры в мини-футбол. В раздел «техническая подготовка» предлагаются упражнения, способствующие обучению занимающихся техническим и тактическим приемам.

Результативность работы и достижения спортивных результатов зависит от:

- Правильного проведения отбора детей на начальном этапе;
- Условий для занятий;
- Материальной базы;
- От уровня квалификации преподавателя;
- Планирования тренировочного процесса, который требует постоянного совершенствования, научного обоснования, практической проверки.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

- обучающая – обучить детей технике и тактике игры в мини-футбол, правилам и особенностям данной игры, вопросам подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике;
- развивающая – совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе, вовлечь детей в активные занятия мини – футболом; популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся школы;
- воспитательная – воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные качества личности (оптимизм, бодрость и др.)

Задачи:

1.Образовательные:

Формирование умения специальных двигательных действий, умений и навыков при игре в мини-футбол;

Привитие навыка личной и спортивной гигиены.

2.Оздоровительные:

Укрепление физического здоровья ребёнка;

Совершенствование и повышение закреплённых свойств и устойчивости организма к простудным заболеваниям;

Повышение общей приспособленности детей в период развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы.

3.Воспитательные:

Формирование потребности в здоровом образе жизни;

Воспитание морально-волевых качеств.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление,

совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В секцию принимаются дети, имеющие разрешения родителей и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-15 лет

Сроки реализации программы 1 год:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Количество часов в год 35 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы:

Группа комплектуется вместе для мальчиков и девочек в количестве 7-10 человек.

Форма организации детей на занятии:

групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по футболу дети в секции должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

Знать:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в футбол;
- о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;

- возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

ОСНОВНОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАБОТЫ СЕКЦИИ ПОФУТБОЛУ - ВЫПОЛНЕНИЕ В КОНЦЕ ГОДА ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ВЫРАЖЕННЫХ В КОЛИЧЕСТВЕННО- КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ, ИНТЕГРАЛЬНОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Результативность:

Почётные грамоты, кубки, призы за участие в школьных, районных соревнованиях

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоритические	практические
1	Развитие мини-футбола в России. История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Бег. Прыжки	1	1	
2	Правила игры. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.	1	1	
3	Общая и специальная физическая подготовка. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Передача мяча в движении. Удары по катящему мячу. Упражнения в передаче мяча в	10	-	22

	<p>парах, тройках. Учебная игра.</p> <p>Удары мяча в ворота. Игра головой</p> <p>Жонглирование. Обводка игрока.</p> <p>Двухсторонняя игра. Игра с вратарями.</p> <p>Двухсторонняя игра по заданию.</p> <p>Тактика игры. Учебная игра</p> <p>Круговая тренировка в зале. Игра в пионербол.</p> <p>Силовая подготовка в парах.</p> <p>Акробатика. Подвижные игры.</p> <p>Челночный бег, прыжки, многоскоки.</p> <p>Игра с ведением набивного мяча.</p> <p>Акробатика. Упражнения на снарядах.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Челночный бег, прыжки, многоскоки.</p> <p>Подвижные игры.</p>			
4	<p>Техника игры в мини-футбол.</p> <p>Челночный бег 3x10, прыжки с места.</p> <p>Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>Челночный бег 3x10. Прыжки с места.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Челночный бег. Упражнения на снарядах</p> <p>Силовая подготовка на снарядах.</p> <p>Эстафеты</p> <p>Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола</p> <p>Челночный бег, прыжки, многоскоки.</p>	23	-	42

Игра с ведением набивного мяча

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Подвижные игры с элементами футбола.

Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола.

Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты

Зачёт по челночному бегу. Прыжки. Эстафеты

Зачёт по силовой подготовке. Игра в баскетбол.

Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу

Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам

Упражнения в движении. Ведение мяча «восьмёркой». Удары головой.

Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.

Сдача технических элементов футбола.

ОФП. Зачет по бегу, прыжкам.

Итого:	35	2	66
--------	----	---	----

Содержание программы изучаемого курса

Развитие мини-футбола в России. (1ч.)

История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Бег. Прыжки

Правила игры. (1 ч.)

Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения

Общая и специальная физическая подготовка. (10ч.)

Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.

Передача мяча в движении. Удары по катящему мячу.

Упражнения в передаче мяча в парах, тройках. Учебная игра.

Удары мяча в ворота. Игра головой

Жонглирование. Обводка игрока. Двухсторонняя игра. Игра с вратарями.

Двухсторонняя игра по заданию. Тактика игры. Учебная игра

Круговая тренировка в зале. Игра в пионербол.

Силовая подготовка в парах. Акробатика. Подвижные игры.

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча.

Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Подвижные игры.

Техника игры в мини-футбол. (23ч.)

Челночный бег 3x10, прыжки с места. Подвижная игра с элементами футбола.

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Подвижные игры с элементами футбола.

Челночный бег. Упражнения на снарядах

Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты

Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Подвижные игры с элементами футбола.

Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола.

Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты

Зачёт по челночному бегу. Прыжки. Эстафеты

Зачёт по силовой подготовке. Игра в баскетбол.

Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу

Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам

Упражнения в движении. Ведение мяча «восьмёркой». Удары головой.

Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.

Сдача технических элементов футбола.

ОФП. Зачет по бегу, прыжкам

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Кол- во	Дата по	Дата по	Примечание
---	----------------------	------------	------------	------------	------------

		часов	плану	факту	
1	История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Бег. Прыжки	1			
2	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения	1			
3	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	1			
4	Передача мяча в движении. Удары по катящему мячу.	1			
5	Упражнения в передаче мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1			
6	Удары мяча в ворота. Игра головой	1			
7	Жонглирование. Обводка игрока. Двухсторонняя игра. Игра с вратарями.	1			
8	Двухсторонняя игра по заданию. Тактика игры. Учебная игра	1			
9	Круговая тренировка в зале. Игра в пионербол.	1			
10	Силовая подготовка в	1			

	парах. Акробатика. Подвижные игры.				
11	Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча.	1			
12	Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.	1			
13	Челночный бег, прыжки, многоскоки. Подвижные игры.	1			
14	Челночный бег 3x10, прыжки с места. Подвижная игра с элементами футбола.	1			
15	Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.	1			
16	Подвижные игры с элементами футбола.	1			
17	Челночный бег. Упражнения на снарядах	1			
18	Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты	1			
19	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола	1			
20	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола	1			
21	Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча	1			

22	Челночный бег 3х10. Прыжки с места. Эстафеты.	1			
23	Подвижные игры с элементами футбола.	1			
24	Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.	1			
25	Челночный бег 3х10. Прыжки с места. Эстафеты.	1			
26	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола.	1			
27	Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты	1			
28	Зачёт по челночному бегу. Прыжки. Эстафеты	1			
29	Зачёт по силовой подготовке. Игра в баскетбол.	1			
30	Развитие скоростно- силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1			
31	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам.	1			
32	Упражнения в движении. Ведение мяча «восьмёркой». Удары	1			

	головой.				
33	Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.	1			
34	Сдача технических элементов футбола.	1			
35	ОФП. Зачет по бегу, прыжкам.	1			
	Итого	35			

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Это осуществляется через:

- Формирование двигательных качеств;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Деятельность по реализации программы осуществляет учитель физической культуры Пеньков Николай Владимирович. Общий контроль

исполнения программы осуществляет директор МОУ «Первомайская СОШ» Пеньков Н.В.

В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в мини-футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Руководитель объединения должен поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе. Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Посещение соревнований по мини-футболу и другим видам спорта.

Результативность:

Почётные грамоты, кубки, призы за участие в школьных, районных соревнованиях.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

Спортивный зал

Спортивная площадка

Мячи для мини-футбола - 6

Стойки -2

Маты гимнастические-10

Шведская стенка-6-8 пролётов

