

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской  
области**

**Администрация Серафимовичского муниципального района**

**МКОУ Зимняцкая СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

ТГ учителей  
гуманитарного цикла

\_\_\_\_\_  
Шубина О.В.

Протокол \_1\_\_\_\_

от «30\_\_» \_08\_ 20\_24\_ г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
Зимняцкой СОШ

\_\_\_\_\_  
Агапцова Е.Н.

Приказ № \_130-о\_\_\_\_

от «\_2\_\_» \_\_09\_\_ 2024\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФУТБОЛ**

**9-11 кл**

**хутор Зимняцкий 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для обучающихся 9-11 класса МКОУ Зимняя СОШ.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе:

- нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа: Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст. 12, 28; ст. 12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897;
- Приказ от 31 декабря 2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373;
- Приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.2010 № 2106;
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и социальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012, №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996 - р «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Цель программы: раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Обучение основам футбольной игры;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение теории техники и тактики игры.

#### *Воспитательные:*

- Воспитание отношения к мини-футболу как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

#### *Развивающие:*

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости выносливости и умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики футбольной игры, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в мини-футбол.

При реализации программы используется без отметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам футбольных турниров. Лучшим футболистам вручаются медали грамоты и дипломы.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Начальный этап обучения детей футболу должен основываться на следующих положениях: Необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нём увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жёсткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решения. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе.

Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. В всё это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол - командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приёмам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приёмов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективности техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приёма, вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Многократное повторение технических приёмов - мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Обучение техническим приёмам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем научиться писать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем - складывать эти буквы в слова, а потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приёмы, научиться соединять разные приёмы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого нового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером.

- Тренер должен понимать, что мальчик или девочка - это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый вид взаимоотношений с партнёрами, особенности протекания физиологических биохимических процессов.

В процессе реализации программы курса следует опираться на

- *методические принципы:*

\*развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;

\*активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

\*доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- *дидактические принципы:*

\* психологической комфортности — создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;

\*минимакса - обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

\*целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

\*вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

\*творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа «Футбол» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса для обучающихся 9-11 класса составлена из расчета 68 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут.

В учебное объединение принимаются все желающие. Группа формируется до 15 человек.

### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ**

#### **СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;

- воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; физические потребности к тренировкам и участия в соревнованиях.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными:** результатами изучения курса «футбол» являются:

Ученик научится:

Индивидуальной технике и тактике игры в футбол

- повышать мотивацию к изучению потребности играть в футбол
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.

Ученик получит возможность научиться:

развивать любознательность и сообразительность; развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;

- формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;
- реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

Ученик научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Ученик получит возможность научиться:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные**

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

#### **Коммуникативные**

Ученик научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс начальной подготовки юных футболистов был эффективным:

- Сохранить и приумножить любовь детей к футболу, с которой они пришли в футбольную школу. Убедить их в том, что занятия футболом могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
- Сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба или футбольной школы.
- Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и играть в самых хороших условиях.
- Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы футболисты учились хорошо в общеобразовательных школах.
- Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей к занятиям футболом.
- Научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приёмы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и своевременных пасов не может быть хороших футболистов.
- Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.
- Обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям и группы игроков и команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей.
- Обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола, и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях за счёт умений точно и в нужное время применять игровые приёмы.

#### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование (темы) раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание занятий</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	История развития мини- футбола в России Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка футболистов</b>	<b>6</b>	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы Комбинации из освоенных элементов
<b>3</b>	<b>Ведение мяча и жонглирование</b>	<b>10</b>	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъёма; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами. Жонглирование мячом: одной ногой стопой; двумя ногами /стопами; двумя ногами /бёдрами; с чередованием «стопа-бедро» одной ногой; с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой;
<b>4</b>	<b>Остановка и передача мяча</b>	<b>12</b>	Остановка мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку;

			<p>подошвой и разными частями стопы; мяча, летящего по воздуху,- стопой, бедром, грудью и головой;</p> <p>Передача мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом: а) неподвижен, б) мяч движется по траве или по воздуху</p>
5	Удары по мячу различными способами	16	<p>Удары по мячу: удар по неподвижному мячу; после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после имитации сопротивления партнёра; после реального сопротивления партнёра (игра 1х1).</p> <p>Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар.</p> <p>Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).</p> <p>Удары в затруднённых условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в учебной игре.</p>
6	Передача и отбор мяча	10	<p>Передача после остановки мяча Передача после ведения мяча Передача в одно касание Отбор выбиванием мяча Отбор перехватом на опережение Выбрасывание мяча из аута Техника передвижений в игре Обводка соперника в борьбе или без борьбы</p>
7	Нормативы и соревнования	10	<p>Прием нормативов по физической подготовке Прием нормативов по специальной физической подготовке Прием нормативов по технической подготовке</p>
Итого		68	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 кл.**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
	<b>Теоретическая подготовка</b>	
	История развития мини- футбола в России	2
	Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей	2
	<b>Физическая подготовка футболистов</b>	
	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	2
	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	2

	Комбинации из освоенных элементов	2
	<b>Ведение мяча и жонглирование</b>	
	Перекатывание мяча вперед, назад, в стороны	2
	Ведение мяча ведущая правая, левая, попеременно	2
	Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	2
	Жонглирование двумя ногами(стопами) попеременно	2
	Жонглирование двумя ногами(бедрами) попеременно	2
	Жонглирование одной ногой(стопой) не опуская ногу	2
	Жонглирование головой	2
	Жонглирование всеми частями тела попеременно	2
	<b>Удары и остановка мяча</b>	
	Удар внутренней частью стопы	2
	Удар внешней частью стопы	2
	Удар подъёмом стопы	2
	Удар с лета	2
	Удар головой	2
	Остановка подошвой стопы	2
	Остановка коленом	2
	<b>Передача и отбор мяча</b>	
	Передача после остановки мяча	2
	Передача после ведения мяча	2
	Передача в одно касание	2
	Отбор выбиванием мяча	2
	Отбор перехватом на опережение	2
	<b>Нормативы и соревнования</b>	
	По физической подготовке	2
	По специальной физической подготовке	2
	По технической подготовке	2
	Участие в официальных соревнованиях	2
	Участие в турнирах и товарищеских встречах	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «футбол» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне - приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- на втором уровне - приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- на третьем уровне - формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в интеллектуальных играх, в частности игре в шахматы.

Система отслеживания достижения результатов - системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания - безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.



Подведение итогов реализации образовательной программы - активное участие на занятиях, позитивные результаты в футбольных турнирах в школе, участие в соревнованиях по футболу на районном уровне.