

Приложение к образовательной программе
основного общего образования
МОУ СШ № 1 (Тракторозаводского района Волгограда)
Приказ № 281 от 02.09.2024 г

Директор МОУ СШ № 1  Е. Н. Медведева



Рабочая программа Курса внеурочной деятельности «Футбол»

Волгоград 2024

Пояснительная записка.

Программа «футбол» в количестве 2-х часов в неделю рассчитана удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Курс рассчитан на четыре года обучения. Вид программы по сроку реализации: 4 года, первый год ознакомительный. Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Планирование и учет.

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет два занятия по одному часу. Численный состав группы 15-20 человек.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по мини-футболу
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

Задачи и содержание работы по периодам годичных тренировочных циклов.

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей *переходного периода* является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

ЦЕЛИ:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общейфизической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;

Воспитанники должны:

Знать:

Терминологию избранной игры.

Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).

Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Название физических упражнений и исходных положений тела; спортивную терминологию;

Организующие строевые команды и приемы их выполнения; основные способы передвижения.

Уметь:

Подготавливать места занятий.

Помогать в судействе.

Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;

Выполнять упражнения базовых видов спорта.

Планируемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях спортом; о народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. Достижение первого уровня результатов происходит через соревнования школьников внутри класса.

1. Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

-овладение навыками адаптации в динамично развивающемся мире.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

-формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

-формирование знаний о способах ориентирования на местности и элементарных правилах, выживания в природе;

-формирование знаний о нормах отношения к природе.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

-овладение навыками ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия;

-формирование навыков по освоению упражнений для организации и проведения малых форм физической культуры;

-формирование навыков ведения игры (определение капитанов, ролей, умение выступать в качестве помощника судьи).

1.Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе, к родному отечеству, к труду и другим людям. Достижение второго уровня результатов происходит через соревнования между классами.

2.Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

-положительное отношение к физической культуре;

-формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

-развитие навыков бесконфликтности;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

-уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

-владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля и ведение;

-преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской

деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других. Достижение третьего уровня происходит через выход в социум (соревнование между школами микрорайона).

4. Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- формирование положительного отношения к физической культуре ;
- нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формирование спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и поддержании своих двигательных способностей.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

№ п/п	Содержание требований	1 –й год обучения (8-9 лет)	2-ой год обучения (9-10 лет)	3-ой год
-------	-----------------------	-----------------------------	------------------------------	----------

1. Упражнения и нормы по физической подготовке

1	Челночный бег 3 x 10 или бег 30 м с высокого старта, сек.		10.0 6.0	9.5 5.5
2	Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из трех попыток (кол-во попаданий)		1	2
3	Кросс без учета времени, м		300	500
4	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м		10.5	12.5
5	Лазание по канату с помощью ног, м		1.5	2
6	Ходьба на лыжах, км		1	2
7	Плавание (любым способом), м		12	25
8	Полоса препятствий, кол-во балов		7	9
9	Выпрыгивание вверх с места, см		40	55
10	Прыжки в длину с места, см		100	130

2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

1.	Удар по мячу на дальность, м.	24	28	30
2.	Комплексное упражнение 10м., обводка трехстоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель расстояния 6 м. - из трех попыток, сек.	12	9.5	9.0
3.	Бег на 30 м. с ведением мяча, сек.	20	18	17
4.	Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов	4	8	
5.	Жонглирование мячом головой, кол-во раз	3	6	8

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФУТБОЛ

(1–2 классы)

№		Количество	Всего
---	--	------------	-------

	Тема занятий	часов		часов	План	
		Теор.	Практ.			
	<u>первый год обучения</u>					
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1		1		
2	Обучение передаче мяча на месте .		3	3		
3	Обучение передаче мяча в движении .		3	3		
4	Обучение остановке мяча на месте .		3	3		
5	Обучение остановке мяча в движении .		3	3		
6	Обучение передаче мяча в прыжке.		3	3		
7	Совершенствование навыков остановки мяча.		3	3		
8	Совершенствование навыков передаче мяча.		3	3		
9	Обучение остановки мяча бедром.		3	3		
10	Обучение ударам мяча.		3	3		
11	Совершенствование навыков удара мяча.		3	3		
12	Обучение удару мяча слета.		3	3		
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		3	3		
14	Обучение остановке мяча после отскока.		3	3		
15	Обучение удару мяча головой.		3	3		
16	Учебная игра.		7	7		
17	Удары внутренней , внешней стороной стопы.		3	3		
18	Техника приёма мяча вратарём.		3	3		
19	Стойки игрока.		3	3		
20	Перемещения игрока.		3	3		
21	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	в	процессе	урока		
22	Участие в городских соревнованиях по футболу.		10	10		
	итого	1	68	68		
	<u>второй год обучения</u>					
	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1				
1	Совершенствование навыков удара мяча головой.		3	3		
2	Обучение отбору мяча у соперника.		3	3		
3	Обучение отбору мяча у соперника.		3	3		
4	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		3	3		
5	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		3	3		
6	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		3	3		
7	Обучение остановки мяча бедром.		3	3		
8	Обучение ударам мяча.		3	3		
9	Совершенствование навыков удара мяча.		3	3		
10	Обучение удару мяча слета.		3	3		
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		3	3		
12	Обучение остановке мяча после отскока.		3	3		
13	Обучение передаче мяча.		3	3		
14	Обучение остановке мяча.		3	3		
15	Учебная игра.		10	10		
16	Удары внутренней , внешней стороной стопы.		3	3		

17	Техника приёма мяча вратарём.		3	3		
18	Стойки игрока.		3	3		
19	Перемещения игрока.		3	3		
20	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	в	процес се	урока		
21	Участие в городских соревнованиях по футболу.		12	12		
	итога	1	68	68		
	<u>третий год обучения</u>					
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1				
2	Обучение передаче мяча.		3	3		
3	Обучение передаче мяча.		3	3		
4	Обучение остановке мяча.		3	3		
5	Обучение остановке мяча.		3	3		
6	Обучение передаче мяча.		3	3		
7	Совершенствование навыков остановке мяча.		3	3		
8	Совершенствование навыков передаче мяча.		3	3		
9	Обучение остановки мяча бедром.		3	3		
10	Обучение ударам мяча.		3	3		
11	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		3	3		
12	Совершенствование исполнения технических элементов.		3	3		
13	Совершенствование ударов мяча по воротам.		3	3		
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.		3	3		
15	Учебная игра.		3	3		
16	Учебная игра.		5	5		
17	Первенство школы по мини футболу.		4	4		
18	Первенство школы по мини футболу.		2	2		
19	Удары внутренней , внешней стороной стопы.		2	2		
20	Тактика защиты.		3	3		
21	Тактика нападения,		3	3		
22	Участие в городских соревнованиях по футболу		10	10		
	ИТОГО:	1	68	68		

Используемая литература:

- Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации- М.,2004.
- СуворовВ.В.
«Техническаяподготовкаюныхфутболистовнаосновеучастаструктурысоревновательной деятельности». УМК:
- «Физическая культура в школе» - Москва, 2020
- «Физкультура и спорт» - Москва, 2020