Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 12 Краснооктябрьского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 1 от 29.08.2025 года
Председатель:
Н.В. Барышникова _____

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной работе
_____ Д.А. Иванов
«29» 08 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ гимназии №12
_____ Н.В. Барышникова
Приказ № 265
«29» 08 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по физической культуре
«Футбол»
для 7 «Б», 7 «В» классов

Составил рабочую программу:
учитель физической культуры
Набатов Константин Сергеевич

Волгоград, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол» для 7 классов разработана с учётом базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение»,2016 г, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту (приказы с изменениями Минобрнауки России от 06.10.2009 №373, от 31.12.2015 № 1576), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования для 7 х классов на 2022-2023 учебный год, учебным планом внеурочной деятельности на изучение курса «Футбол» отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

Программа будет выполнена за счёт сокращения тем отведённых на повторение.

Актуальность программы.

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности, спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства.

Эстетическое воспитание детей включает в себя: не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол, это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол, это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать

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

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;
участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Годовой план

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	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 сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	Выполнение комбинаций из	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

	освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

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 занятиях.

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.

Ожидаемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование 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.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности Футбол 7 Б, 7 В классов

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			план	план	факт	факт
			7 Б	7 В	7 Б	7 В
1	Правила техники безопасности и поведения во время занятий футболом	1	06.09	06.09		
2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	1	13.09	13.09		
3	Подвижные игры. Техника ведения мяча	1	20.09	20.09		
4	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности	1	27.09	27.09		
5	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу.	1	04.10	04.10		
6	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча	1	11.10	11.10		
7	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий футболом	1	18.10	18.10		
8	План индивидуальных занятий футболом	1	25.10	25.10		
9	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление.	1	08.11	08.11		
10	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек	1	15.11	15.11		
11	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья	1	22.11	22.11		
12	«Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед»	1	29.11	29.11		
13	План индивидуальных занятий футболом.	1	06.12	06.12		
14	Передача мяча в тройках через центр».	1	13.12	13.12		
15	прием мяча с уходом в сторону».	1	20.12	20.12		
16	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча.	1	11.01	11.01		
17	Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.	1	17.01	17.01		
18	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.	1	24.01	24.01		
19	Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону».	1	31.01	31.01		
20	Контрольно-тестовые упражнения (остановка/прием мяча).	1	07.02	07.02		
21	Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)».	1	14.02	14.02		
22	Современные правила организации и проведение соревнований по футболу	1	21.02	21.02		
23	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.	1	28.02	28.02		

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			план	план	факт	факт
			7 Б	7 В	7 Б	7 В
24	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными.	1	07.03	07.03		
25	Упражнения на частоту беговых движений.	1	14.03	14.03		
26	Прием мяча с уходом в сторону	1	21.03	21.03		
27	Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам»	1	28.03	28.03		
28	Тактическая комбинация (ведение+финт	1	04.04	04.04		
29	Тактическая комбинация (ведение+финт+/передача)	1	11.04	11.04		
30	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/	1	18.04	18.04		
31	Удары ногой по воротам на точность с 11 м.).	1	18.04	18.04		
32	Контрольно-тестовое упражнение (удары ногой по воротам на точность с 11 м.).	1	02.05	02.05		
33	Упражнение «Обвод стоек, комбинации.	1	16.05	16.05		
34	Контрольно-тестовое упражнение комбинация.	1	23.05	23.05		

Список литературы:

1. Рабочие программы Физическая культура. А.П.Матвеев 1-4 классы: М. «Просвещение», 2014г.
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2010
3. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение, 2000г.
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Министерство образования РФ, 2004г.
7. Детская лёгкая атлетика, Москва – Терра-спорт, «Олимпия пресс», 2002 год.
8. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2013 г.
9. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2008 г
10. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
11. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель,2015 г
12. Пособие для учителя. Уроки физкультуры в начальной школе Г.Ю. Фокин, Москва «Школьная пресса» 2010 г.
13. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва «Владос» 2004г.