

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25»
г. Балаково Саратовской области

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « » августа 2023г.

Согласовано
Заместитель
руководителя по ВР
МАОУ СОШ № 25
/ Шолохова О.В.
«4» августа 2023г.

Утверждено
Директор
МАОУ СОШ № 25
/ Е.В. Теплова./
Приказ № 353
от «4» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации программы: 1 года

Составитель программы:
Батуев Н.В.,
учитель начальных классов

Рассмотрено
Руководитель ШМО
/ Гайворонский Д.В./
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

г. Балаково
2023

Пояснительная записка курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Футбол» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, адресована обучающимся 5-9 классов МАОУ СОШ № 25. Курс внеурочной деятельности (кружка) физкультурно-оздоровительного и спортивного направления разработан на основе авторской программы по курсу «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, учебным пособием «Физическая культура» (учебник для обучающихся общеобразовательных учреждений, 5-9 класс/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская – М.: Вентана-Граф, 2013.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- 1) эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- 2) эмпатия-умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- 3) чувство товарищества-умение работать в команде, помогать, переживать, поддерживать игроков;
- 4) интерес к спортивным играм;
- 5) интерес к игре футбол, к ведению командной игры, потребность к занятиям футболом;
- 6) осознание ответственности при игре в команде.

Метапредметные результаты:

- 1) самостоятельно формулировать тему и цели занятия;
- 2) составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- 3) работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- 4) в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями;
- 5) перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план);
- 6) пользоваться терминами и жестами футбола;
- 7) осуществлять анализ, строить рассуждения;
- 8) использовать речевые средства для решения коммуникативных задач, игровых ситуаций, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные результаты:

- 1) владеть жестами футбола;
- 2) знать правила игры и понимать жесты судьи;
- 3) знать правила соревнований;

Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы даётся в пяти разделах: теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, учебные игры.

Содержание	Формы организации и виды деятельности
Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека.
Специальная физическая подготовка	Бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча; удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.
Техническая подготовка	Удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.
Тактическая подготовка	Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.
Учебные игры	Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п-п	Общее кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	
2.	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	
3.	1	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста		1
4.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.		1
5.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.		1
6.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.		1
7.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.		1
8.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.		1
9.	1	ОФП.		1
10.	1	СФП		1
11.	1	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.		1
12.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.		1
13.	1	Обучение и совершенствование техники обманных движений.		1
14.	1	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.		1
15.	1	Учебная игра.		1
16.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.		1
17.	1	Судейская практика		1
18.	1	Подвижные игры с элементами футбола.		1
19.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.		1
20.	1	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.		1

21.	1	ОФП.		1
22.	1	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.		1
23.	1	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.		1
24.	1	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.		1
25.	1	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.		1
26.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.		1
27.	1	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.		1
28.	1	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.		1
29.	1	Обучение тактическим действиям в защите.		1
30.	1	Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.		1
31.	1	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.		1
32.	1	Обучение и совершенствование техники защиты.		1
33.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.		1
34.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.		1
Итого: 34часа				

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Общее кол-во часов	Тема занятия	Дата		Причина корректировки
			план	факт	
1.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	05,09,		
2.	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	12,09		
3.	1	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	19,09		
4.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	26,09		
5.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	03,10		
6.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	10,10		
7.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	17,10		
8.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	24,10		
9.	1	ОФП.	07,11		
10.	1	СФП	14,11		
11.	1	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	21,11		
12.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	28,11		
13.	1	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	05,12		
14.	1	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	12,12		
15.	1	Учебная игра.	19,12		
16.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	26,12		
17.	1	Судейская практика	09,01		
18.	1	Подвижные игры с элементами футбола.	16,01		
19.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	23,01		
20.	1	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	30,01		

21.	1	ОФП.	06,02		
22.	1	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	13,02		
23.	1	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	20,02		
24.	1	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	27,02		
25.	1	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	05,03		
26.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	12,03		
27.	1	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	19,03		
28.	1	Обучение и совершенствование техники взаимодействия вратаря с полевыми игроками.	02,04		
29.	1	Обучение тактическим действиям в защите.	09,04		
30.	1	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	16,04		
31.	1	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	23,04		
32.	1	Обучение и совершенствование техники защиты.	07,05		
33.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	14,05		
34.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	21,05		
Итого: 34 часа					

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Мяч футбольный - 10 шт.
2. Мяч набивной - 4 шт.
3. Скакалка- 10шт.
4. Беговая дорожка - 1 шт.
5. Гимнастический мат - 6 шт.
6. Сетки футбольные - 2 шт.
7. Тренировочные стойки - 10 шт.
8. Секундомер - 1 шт.
9. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
10. Свисток судейский - 1 шт.

Используемая литература

Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.
 Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2003 г.
 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
 Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.

Приложение Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет
1	4	5	6
По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей			
1. бег 30 м (сек)	4.9	4.7	4.6
2. бег 300 м (сек)	57.0		
3. бег 400 м (сек)		67.0	65.0
4. 6-минутный бег (м)	1400	1500	
5. 12-минутный бег (м)			3000
6. бег 10х30 м (сек)			
7. прыжок в длину с/м (см)	180	200	220
8. тройной прыжок с/м (см)	520	560	600
9. пятерной прыжок (м)			
По специальной физической подготовке для полевых игроков			
1. бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.0	5.8	5.4
2. бег 5х30 м с ведением мяча (сек)		30.0	28.0
3. удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55	65
1. удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7
2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10.0	9.5
3. жонглирование мячом (количество раз)	12	20	25
Для вратарей			
1. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30	34	34
2. доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	45	50	50
3. бросок мяча на дальность (м)	20	24	24

