

Муниципальное автономно общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрено

решением ШМО учителей

Филиппова Е.А.
Сорокина Т.Ф.
Мартынова

МАОУ Сорокинской СОШ № 1

Протокол № 5 от 20.06.2022 г.

Согласовано

Зам директора по УВР

МАОУ Сорокинской СОШ № 1

Порпица М.И. Порпица

Утверждаю

Директором

МАОУ Сорокинской СОШ № 1

Голендухина О.А. Голендухина

Приказ № 54-П от 20.06.2022 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Футбол» для 5 класса

на 2022/2023 уч. г. (34 часа в год – 1 час в неделю)

в рамках интеграционного проекта «Спорт в школу»

Программу составил Дробот Захар Сергеевич учитель физической культуры

с.Сорокино

2022 г

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования обучающихся 5 класса, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательного учреждения. В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 11–12 лет.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **базовый**.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения и способствует всестороннему физическому развитию детей.

Спортивная секция по футболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники футбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в футбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия футболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Цели и задачи

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья
- содействие правильному физическому развитию
- приобретение необходимых теоретических знаний
- овладение основными приёмами техники и тактики игры
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
- привитие ученикам организаторских навыков
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально-физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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 занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год).

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 и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (ноябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	11 лет	12 лет
Бег 30 м(сек)	5.5	5.3
Прыжок в длину с /м (см)	150	160
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.7	6.4
Удар по мячу на точность (число попаданий)	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8

Планируемые результаты

В конце изучения данной программы планируется социальная адаптация учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Форма проведения занятия	Формирование функциональной грамотности
1.	История футбола – 1 ч.				
1.1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Изучение происхождения футбола в России. Знакомство с режимом питания и гигиеной спортсмена	Беседа	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
2.	Остановка, передача мяча – 2 ч.				
2.1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	1	Изучения техники перемещения игрока в футболе.	Упражнения, круговая тренировка	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.

2.2.	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
3.	Ведение мяча – 4 ч.				
3.1.	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Учебная игра.	1	Изучение техники ведения мяча.	Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
3.2.	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
3.3.	Ведение мяча с изменением	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого

	направления. Учебная игра.				содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
3.4.	Игра «Квадрат». Учебная игра.	1		Игровая, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
4.	Остановка мяча – 5 ч.				
4.1.	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	Изучение техники остановки мяча.	Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
4.2.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол.

					Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
4.3.	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
4.4.	Элементы акробатики. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
4.5.	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.	Удары по мячу – 18 ч.				

5.1.	Удары по мячу внутренней стороной стопы. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	1	Изучение техники удара.	Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.2.	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.3.	Техника игры вратаря. Учебная игра.	1	Изучение техники игры вратаря.	Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.4.	Удары по катящемуся мячу. СФП.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и

	Учебная игра.				моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.5.	Удары по прыгающему мячу. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.6.	Удары по летящему мячу. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.7.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по

					собственной инициативе.
5.8.	Удары по мячу носком. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.9.	Удары по мячу пяткой. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.10.	Жонглирование. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.11.	Удары по мячу с полулета.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого

	Учебная игра.				содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.12.	Элементы акробатики. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.13.	Удары по мячу головой. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
5.14.	Эстафеты. Учебная игра	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного

					руководства, братьна себя ответственность по собственной инициативе.
5.15.	Обманные движения (финты). Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, братьна себя ответственность по собственной инициативе.
5.16.	Игра «Квадрат». Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, братьна себя ответственность по собственной инициативе.
5.17.	Отбор мяча.. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, братьна себя ответственность по собственной инициативе.
5.18.	СФП.	1		Упражнения, круговая	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности.

				тренировка	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
6.	Тактическая подготовка – 4 ч.				
6.1.	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
6.2.	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
6.3.	Тактика вратаря. Учебная игра.	1		Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать

					со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.
6.4.	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.			Упражнения, круговая тренировка	Развитие ориентирования в тактических действиях в футболе. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.

Список литературы.

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», Сост. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня. Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы. Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова.– Белгород, 2010.