

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия»**

Рассмотрено на заседании кафедры  
предметов гуманитарного цикла  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Одобрено на заседании  
МС гимназии  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»  
И.О. директора МАОУ  
«Гимназия»  
\_\_\_\_\_В.П. Дегтярев  
Приказ № 679 о.д.  
от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Футбол»

для 5-9 класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Годеева Екатерина Андреевна,  
учитель физической культуры

г. Полярный, 2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для секции внеурочной деятельности «Футбол» МАОУ «Гимназия» ШСК «Юниор».

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Данная рабочая программа курса «Футбол» 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.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 16 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

### **Цель программы:**

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам.
- воспитание трудолюбия, взаимопомощи, чувства коллективизма, воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- 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;
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

## **2. Методы и формы обучения**

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

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 по 3 часа в неделю.

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. 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.

## **3. Планируемые результаты**

### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:
  - определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
  - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
  - Регулятивные УУД:
    - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
    - проговаривать последовательность действий;
    - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
    - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
    - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
  - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
    - Познавательные УУД:
      - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
      - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
    - Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
    - Коммуникативные УУД:
      - умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
      - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
      - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
    - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
  - Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
    - осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить

пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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

### **Основы знаний**

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля

## **4. Содержание 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 футболу (мини-футбол), правила соревнований. В разделе «Общая и специально 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» представлены материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **5. Календарно-тематическое планирование**

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1.	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1
2.	Ведение мяча	1
3.	Ведение мяча и обводка	1
4.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
5.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
6.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
7.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
8.	Остановка мяча	1
9.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
10.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1
11.	Остановка мяча грудью	1
12.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
13.	Быстрое нападение. Игровое поле.	1
14.	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	1
15.	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	1
16.	Резаные удары. Подстраховка.	1
17.	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	1
18.	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	1
19.	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	1
20.	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	1
21.	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1
22.	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1
23.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1
24.	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1

25.	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1
26.	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1
27.	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1
28.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1
29.	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1
30.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1
31.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1
32.	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1
33.	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1
34.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1
35.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1
36.	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1
37.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
38.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
39.	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
40.	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
41.	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
42.	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
43.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1
44.	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	1
45.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1
46.	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	1

47.	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1
48.	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1
49.	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1
50.	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1
51.	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1
52.	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	1
53.	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	1
54.	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	1
55.	Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	1
56.	Закрепление финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	1
57.	Совершенствование финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	1
58.	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	1
59.	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	1
60.	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	1
61.	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	1
62.	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	1
63.	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1
64.	Финт «убирание мяча подошвой».	1
65.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1
66.	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1
67.	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1
68.	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1

69.	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1
70.	Отбор мяча накладыванием стопы.	1
71.	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1
72.	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	1
73.	Отбор мяча выбиванием.	1
74.	Закрепление отбора мяча выбиванием.	1
75.	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1
76.	Отбор мяча перехватом.	1
77.	Закрепление отбора мяча перехватом.	1
78.	Совершенствование отбора мяча перехватом.	1
79.	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1
80.	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1
81.	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1
82.	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	1
83.	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	1
84.	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков.	1
85.	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	1
86.	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля.	1
87.	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в одно касание».	1
88.	Позиционное нападение.	1
89.	Тактика игры	1
90.	Тактика свободного нападения	1
91.	Позиционные нападения без изменения позиций	1
92.	Позиционные нападения с изменением позиций	1

93.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
94.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
95.	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». Учебная игра.	1
96.	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1
97.	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	1
98.	Закрепление комбинации «игра в одно касание».	1
99.	Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	1
100.	Двусторонняя учебная игра	1
101.	Двусторонняя учебная игра	1
102.	Позиционное нападение. Подведение итогов.	1
<b>Всего</b>		<b>102</b>

#### **Ожидаемые результаты:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры.

#### **6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

- Технические средства обучения:
- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический

- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

### Литература

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
4. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
5. 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.

### Интернет – ресурсы

- <mailto:http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ
- <mailto:http://www.edu.ru>– федеральный портал «Российское образование»
- <mailto:http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал
- <mailto:http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
- <mailto:https://спорт.рш.рф/school-profile/registrate>- Спорт.рш.рф – школьный спорт России