

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрена на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № 1 от _____
Руководитель ШМО

Утверждаю:
Директор школы _____ Чекмарёва
И.А.
Приказ № __74_ от 30.08. 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Футбол»
для учащихся 7-8 класса**

Учитель: Сазонов А.Е.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год), Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Брейтовской СОШ.

Программа по футболу предусматривает занятия для юношей 12-13 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часу, всего - 68 часов.

При организации занятий используются следующие формы: общеразвивающая спортивная тренировка, практические занятия по футболу.

Связь с программой воспитания

- развитие качеств личности: смелость, выносливость, упорство, усидчивость и др. – через занятия футболом;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- изучение истории футбола в России, Европе и мире;
- знакомство с биографией известных спортсменов футболистов;
- встречи с брейтовскими спортсменами «футболистами»;
- участие в спортивных состязаниях района и области по футбол.

Оценочные материалы

В связи с тем, что футбол развивает общие спортивные навыки для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендаций «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура», расположенных в свободном доступе на сайте ГАУ ДПО ЯО ИРО (http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_ocenki-FK.pdf).

Методические материалы

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. «Просвещение», 2013 год);
- Настольная книга учителя физической культуры Погадаева Г. И.;
- Справочник учителя физической культуры Киселёва П. А., Киселёва С. Б.;
- Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276
- Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985..
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
- Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок» (<https://infourok.ru>).
2. <https://www.fizkult-ura.ru> -сетевое сообщество терминов по физической культуре и видов спорта, литература, видео, авторские публикации.
3. <https://resh.edu.ru> -сайт синформационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими заданиями.
4. <https://гто76.рф>-сайт с инструкциями по выполнению ВФСК ГТО, сводной таблицей нормативов по возрастам, методическими рекомендациями для сдающих и проводящих ГТО.
5. <https://www.gto.ru>-сайт о ВФСК ГТО: как выполнять, нормативы, документы, медиাগалерея, послы ГТО, контакты.

Цель программы - организация свободного времени воспитанников с целью удовлетворения их стремления к занятиям спортом, формирования базовых социальных компетентностей и компетентностей в сфере здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Развитие компетенций здоровьесбережения в сфере физического развития воспитанников.
2. Формирование компетенций самосовершенствования в сфере техники владения мячом и тактическим приемам игры.
3. Формирование компетенций саморазвития в сфере определения игровых наклонностей юных футболистов (выполнение функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии) а также развитие организаторских способностей (выполнение функции тренера, судьи).
4. Развитие компетенций саморегулирования через формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству - организации своей жизни.
5. Оказание помощи в решении индивидуальных проблем взросления.

Программа разработана на основе программы и методических рекомендаций для учебной и тренировочной работы в спортивных школах «Футбол», с учетом условий проведения занятий в учреждениях дополнительного образования.

Планируемые результаты изучения программы

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.
5. Учащиеся должны уметь и выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
6. владеть основами техники футбола;
7. знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

Содержание программы

1. Введение.

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.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при

выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

| № | Календарно-тематическое планирование | часы |
|-----|--|------|
| 1. | Создание общего представления структуре выполнения основных технических приемов. Ведение мяча носком и средней частью подъема | 2 |
| 2. | Остановки мяча во время ведения ,удары носком, средней и внутренней частями подъема. | 2 |
| 3. | Обманные движения на остановку мяча во время ведения. Удары средней и внутренней частями подъема. Игра. | 2 |
| 4. | Отбор мяча выбиванием, выпадом. Обманные движения на остановку мяча подошвой во время ведения :на удар с уходом влево, вправо .Игра. | 2 |
| 5. | Совершенствование удара серединой подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра. | 2 |
| 6. | Обучение удару мяча с лета. Упражнения с набивными мячами. Игра. | 2 |
| 7. | Совершенствование удара мяча с лета. Развитие координационных движений. Игра. | 2 |
| 8. | Обучение удару с полулета. Развитие ловкости .Игра. | 2 |
| 9. | Совершенствование удара с полулета. Прыжки на двух ногах. Игра. | 2 |
| 10. | Обучение удару внутренней частью подъема. Эстафеты. Игра. | 2 |
| 11. | Совершенствование удара внутренней частью подъема. Прыжки в длину с места .Игра. | 2 |
| 12. | Обучение удару внешней частью подъема. Удары по мячу в тройках .Игра. | 2 |
| 13. | Совершенствование удара внешней частью подъема. Бег змейкой. Игра. | 2 |
| 14. | Обучение удара внутренней стороной стопы. Удары в стену и по летящему мячу. Игра. | 2 |
| 15. | Совершенствование удара внутренней стороной стопы. Развитие быстроты. Игра. | 2 |
| 16. | Обучение удару внешней стороной стопы. Удары по мячу в цель .Игра. | 2 |
| 17. | Совершенствование удара внешней стороной стопы. Развитие силы. Игра. | 2 |
| 18. | Обучение удару носком. Удары в ворота по летящему мячу. Игра. | 2 |
| 19. | Совершенствование удара носком, многоскоки. Игра. | 2 |
| 20. | Обучение удару по мячу головой. Медленный бег до 10мин.Игра. | 2 |
| 21. | Тренажерный зал.Игра5х5. | 2 |
| 22. | Совершенствование удара по мячу головой. Упражнения в парах .Игра. | 2 |
| 23. | Обучение удару лбом. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра. | 2 |
| 24. | Совершенствование удара лбом. Толкание набивного мяча. Игра. | 2 |
| 25. | Обучение удару боковой частью головы. Прыжки в полу -приседе. Ен-жюзд. | 2 |
| 26. | Совершенствование удара боковой частью головы. Развитие ловкости. Игра. | 2 |
| 27. | Отработка пройденных ударов по мячу. Развитие выносливости .Игра. | 2 |
| 28. | Обучение остановки ногой. О.Ф.П .Игра. | 2 |
| 29. | Совершенствование остановки ногой. Упражнения на гибкость .Игра. | 2 |
| 30. | Обучение командным тактическим действиям в нападении.Игра4х4. | 2 |

| | | |
|-----|--|---|
| 31. | Совершенствование командных тактических действий .Развитие прыгучести.Игра4х4. | 2 |
| 32. | Передачи мяча в одно касание.Игра4х4. | 2 |
| 33. | Обучение пробиванию пенальти. Удары по мячу после передачи.Игра4х4. | 2 |
| 34. | Подведение итогов за год. Игра 40мин. | 2 |