

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Муниципальное образование Ленинградский район Муниципальное
бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 имени П.А.Любченко станицы
Крыловской муниципального образования Ленинградский район
МБОУ СОШ № 3

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
учителей естественно-
математических дисциплин

Е.А.Штень
Протокол №1 от 28. 08.
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР

Л.В. Нечаева
Протокол №1 от 29.08.
2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

М.В.Радькова
Приказ №1 от 30/08/2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Футбол»

для обучающихся 8 классов

ст. Крыловская 2023 год

1. 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования: воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования: умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования: знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств;

на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма; знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона;

общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»);

участие в физкультурно-соревновательной деятельности; характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады;

осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол; знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации;

умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

Содержание курса

Раздел 1. Теоретические основы спортивных знаний (для всех возрастных групп).

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Самоконтроль за состоянием здоровья, оказывание первой помощи, спортивный массаж. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Правила игры, организация соревнований. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

2.1.1 Развитие координационных способностей

варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления

упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом, жонглирование (индивидуально, в парах и у стенки), комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки.

подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма.

бег с максимальной скоростью.

эстафеты с мячом и без мяча.

Развитие силовых качеств

- Подтягивание, упражнения в висах и упорах.
- Упражнения со штангой, гирями, гантелями.
- Прыжки и многоскоки.
- Различные эстафеты.
- Круговая тренировка,
- Подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробной и аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин.
- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

2.2. Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп)

заключается в развитии двигательных способностей необходимых для футболистов - полевых игроков и вратарей. Она включает упражнения:

- для развития стартовой и дистанционной скорости;
- для переключения от одного действия к другому;
- на развитие скоростно-силовых качеств;
- на развитие специальной выносливости;
- на развитие ловкости.

Раздел 3. Двигательные умения и навыки.

Двигательные умения и навыки, заключающиеся в технической и тактической подготовке, формируются поэтапно, приступать к следующему этапу рекомендуется

только после освоения предыдущего. В идеальном случае I, II, III этапы соответствуют младшей, средней и старшей возрастной группе.

3.1. Техническая подготовка.

3.1.1. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

3.1.2. Удары по мячу ногой

Удары различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.

3.1.3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

Удары головой в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.

Остановка с поворотом до 180° спускающегося мяча, грудью летящего мяча
Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию. Остановка мяча головой.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

3.1.6. Обманные движения (финты).

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

3.1.6. Отбор мяча.

Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

3.1.8. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги
Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

3.2 Тактическая подготовка

3.2.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия

Маневрирование на поле; «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное. Групповые действия.

Организация атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча.

Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных ситуаций.

Командные действия

Организация быстрого и постепенного нападения. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

3.2.2. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Тактика вратаря Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

4. Учебные и тренировочные игры.

Учебные и тренировочные игры младших возрастных групп и всех групп в зимний период проводятся в соответствии с правилами Мини-футбола. Футбольные игры (11x11) проводятся в средних и старших возрастных группах в теплые периоды для подготовки к календарным соревнованиям. Требования к проведению учебных и тренировочных игр:

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
--------------	----------------------	-------------------------

1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока по футболу	1
2	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом	1
3	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения	1
4	Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты	1
5	Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола)	1
6	Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Подвижная игра «Три цвета» (улица)	1
7	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы» (улица)	1
8	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Мосты» (улица)	1
9	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуацииво время занятий футболом.	1
10	Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Подвижная игра «Выбивной»	1
11	Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах»	1

12	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола	1
13	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	1
14	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед	1
15	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста. «1х1 прием мяча с уходом в сторону»	1
16	Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. Передача мяча в тройках через центр	1
17	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками). Короткие передачи в движении (в квадрате)	1
18	Удары по мячу головой (стоя возле стены)	1
19	Удары по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)	1
20	Удары по мячу головой (в колонне или в парах). Удары по воротам после комбинации «стенка»	1
21	Обводка стоек, комбинация «стенка» и удар по воротам	1
22	«2 х вратарь с ударом по воротам»	1
23	Подвижная игра «Игра 1х1 по цветам» (улица)	1
24	Подвижная игра «1-2-3» (улица)	1
25	Передачи в тройках и удар по воротам	1
26	Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением)	1
27	Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и	1

	завершением)	
28	Игра 2x2 + вратарь (в одни ворота с завершением)	1
29	«Квадрат 3x1, 4x1, 4x2» (улица)	1
30	Игра 2x1 (с завершением в малые ворота)	1
31	Игра 2x2 «Футбол» (в малые ворота)	1
32	Игра 3x3 «Футбол» (в малые ворота)	1
33	Игра 4x4 «Футбол» (в малые ворота)	1
34	Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадке)	1
	ИТОГО	34