

Российская Федерация
Республика Хакасия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5.**

РАССМОТРЕНО:

методическим объединением учи-
телей физической культуры
№ 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 5
Приказ № 117 от 02.09.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: Развитие личности и самореализации обучающихся

Форма организации: Секция «Футбол»

Основное общее образование, 5 класс

Период реализации: 1 год

Трудоемкость программы: 136 часов

Разработана на основе:

- Рабочие программы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
- Положения «О рабочей программе», утвержденного приказом директора МБОУ СОШ № 5 от 13.09.2021г. № 168

Автор - составитель программы:
Кайнер Алексей Владиславович
учитель физической культуры.

г. Саяногорск 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Футбол» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа является модифицированной, разработана учителем физической культуры

Рабочая программа составлена на уровень основного образования по развитию личности и самореализация обучающихся.

Актуальность программы - содержание программы по «Футболу» является продолжением изучения смежных предметных областей по физической культуре. Программа дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Футбол» в школе, а также способствует воспитанию здорового образа жизни.

Практическая значимость программы – состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Общая характеристика программы - предметом обучения курса футбол является разносторонняя подготовка и овладение техникой и тактикой игры в футбол, приобретение знаний, умений, необходимых футболистам, воспитание дисциплины, взаимопомощи, чувства товарищества, умения взаимодействовать с игроками команды.

Реализация программы рассчитана на один год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее кол-во часов в год - 136 часов. Работа проводится в форме аудиторных (теоретических) и внеаудиторных (практических) занятий. Часы программы могут быть реализованы:

- ✓ в течение учебной недели;
- ✓ в период каникул;
- ✓ в выходные и нерабочие праздничные дни;
- ✓ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Возраст детей, которым адресована программа – 11-12 лет.

Программа учитывает особенности обучения детей среднего возраста, их психологические особенности. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме игр, тестов.

Программа рассчитана на занятия в спортивном зале и на спортивной площадке, где имеются:

1. Мячи футбольные
2. Ворота футбольные
3. Стойки для обводки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастическая скамейка
6. Скакалки
7. Гимнастические маты
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

1. Цель и задачи программы

Целью программы является - формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» через занятия футболом.

Задачи программы:

- обучающие - формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;

- воспитательные - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- развивающие – развивать двигательную активность обучающихся, через различные упражнения, учебные игры в футбол и соревновательные игры в футбол.

2. Планируемые результаты освоения программы

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

первый – основная функция – познавательная: учащиеся имеют неустойчивые первоначальные умения и навыки, слабые знания о правилах игры в футбол. Получают первоначальные умения обращения с футбольным мячом.

второй – основная функция – формирование личностного отношения: учащиеся имеют первоначальный опыт и знания о футболе; изучают более сложные приемы как тактические, так и технические; основной мотив их выбора: «мне интересно», «хочу узнать больше»; имеют устойчивые первоначальные трудовые умения

третий – основная функция – деятельностная: Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Для достижения данного уровня значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы. Обучающиеся применяют полученные умения и навыки в учебных играх и в соревновательной деятельности по футболу.

Планируемые результаты формируемые и совершенствуемые УУД при реализации программы внеурочной деятельности секции «Футбол»:

Личностные результаты:

- умеют работать в группе и подчиняют свои интересы интересам команды; 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.

Метапредметные результаты:

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.

Предметные результаты:

- владеют основными правилами ведения игры, критериями успешного соперничества и взаимодействия в процессе игры в футбол;

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие обучающихся в соревнованиях по футболу, проводимых МБОУ СОШ № 5, и выполнения обучающимися различных нормативов по техническим и тактическим действиям во время учебной игры.

3. Содержание секции внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание раздела</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации внеурочной деятельности</i>
Получение теоретических знаний. (12часов) Основы физической культуры в системе воспитания; Развитие футбола в России и за рубежом; Гигиенические требования и навыки закаливания. Режим питания спортсмена;	Познавательная деятельность.	Теоретические тесты на знание правил футбола.
Физическая подготовка (10часов) Общая физическая подготовка; Специальная физическая подготовка.	Физические упражнения.	Тестирование физических качеств.
Техническая и тактическая подготовка (114 часов) Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование; Техническая подготовка; Тактическая подготовка; Учебные и тренировочные игры; Соревновательная игровая практика.	Физкультурно – спортивная деятельность, тактические действия, игровая деятельность	Выполнение тактико-технических действий. Соревнования.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием форм организации и видов деятельности

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

<i>№ п/п</i>	<i>Название разделов (тем) программы</i>	<i>Виды, формы контроля</i>	<i>Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами курса</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Получение теоретических знаний.	<i>Зачет.</i>	В воспитании обучающихся подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:	12
2	Физическая подготовка	<i>Наблюдение, зачеты.</i>		10
3	Техническая и тактическая подготовка.	<i>Учебная игра, тесты, соревнования.</i>		114

			- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. - к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения.	
				всего 136

5. Перечень учебников, литературы и материалов

Используемые для разработки программы и организации образовательного процесса:

Для педагога:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
6. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Рекомендуемые для детей и родителей:

1. Калинин, А.В. Футбол : методика тренировки / А.В.Калин. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. - 162 с.
2. Коробейник, А.В. В мире футбола / А.В.Коробейник. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 447 с.
3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2009. - 256 с.

4.Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2009.- 235 с.

5.Озолин, Н.Г.Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин - М.: Физкультура и спорт, - 2009.- 280 с.

6. *Календарное планирование секции по «Футболу» на 2024-2025 учебный год (Приложение)*

Календарно – тематическое планирование секции «Футбол» 5 классы на 2024-2025 учебный год

№ занятия	Дата проведения		Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения		
	План	Факт				Аудиторных	Внеаудиторных	с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
1.	03.09.24		Инструктаж по ТБ. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	https://ya.ru/video/preview/6278663619751354541	1		1
2.	03.09		Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Игра	1			1	
3.	05.09		Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1			1	
4.	05.09		Упражнения для развития быстро-ты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	1			1	
5.	10.09		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	1			1	
6.	10.09		Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	1			1	
7.	12.09		Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	1			1	
8.	12.09		Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1			1	
9.	17.09		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в	1			1	

			прыжке и с разбега.					
10.	17.09		Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	1			1	
11.	19.09		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1			1	
12.	19.09		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1			1	
13.	24.09		Удар по летящему мячу средней частью подъема	1			1	
14.	24.09		Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	https://ya.ru/video/preview/18095405984221262361	1		1
15.	26.09		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			1	
16.	26.09		Обманные движения (финты)	1			1	
17.	01.10		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1			1	
18.	01.10		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1			1	
19.	03.10		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1			1	
20.	03.10		Резаные удары	1			1	
21.	08.10		Удар по мячу серединой лба	1			1	
22.	08.10		Удар боковой частью лба	1			1	
23.	10.10		Остановка катящегося мяча подошвой	1			1	
24.	10.10		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1			1	
25.	15.10		Остановка мяча грудью	1			1	
26.	15.10		Совершенствование техники ведения мяча	1			1	
27.	17.10		Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1			1	
28.	17.10		Отбор мяча подкатом	1	https://ya.ru/video/preview/13534895186731917880	1		1
29.	22.10		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1			1	
30.	22.10		Сочетание всех ранее изученных приемов. (учебная игра)	1			1	
31.	24.10		учебная игра	1			1	
32.	24.10		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1	https://ya.ru/video/preview/13534895186731917880	1		1

					a.ru/video/ preview/1 42662633 21254647 974			
33.	10.10		Тактические действия в нападении	1			1	
34.	29.10		Двухсторонняя игра	1			1	
35.	29.10		Двухсторонняя игра	1			1	
36.	31.01		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1			1	
37.	31.10		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1			1	
38.	05.11		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1			1	
39.	05.11		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1			1	
40.	07.11		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1			1	
41.	07.11		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1			1	
42.	12.11		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1			1	
43.	12.11		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	https://y a.ru/video/ preview/1 79018799 85031960 587	1		1
44.	14.11		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1			1	
45.	14.11		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1			1	
46.	19.11		Подвижные игры.	1			1	
47.	19.11		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1			1	
48.	21.11		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1			1	
49.	21.11		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1			1	
50.	26.11		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1			1	
51.	26.11		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1			1	
52.	28.11		Товарищеская игра.	1			1	
53.	28.11		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1			1	
54.	03.12		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1			1	
55.	03.12		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1			1	

56.	05.12		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		0.5	0.5	
57.	05.12		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1			1	
58.	10.12		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1			1	
59.	10.12		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1			1	
60.	12.12		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1			1	
61.	12.12		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1		0.5	0.5	
62.	17.12		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1			1	
63.	17.12		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1			1	
64.	19.12		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1			1	
65.	19.12		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1			1	
66.	24.12		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1			1	
67.	24.12		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1			1	
68.	26.12		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1			1	
69.	26.12		История футбола	1	https://ya.ru/video/preview/17308977952608112602	1		1
70.	09.01		Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами. Игра	1			1	
71.	09.01		Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1			1	
72.	14.01		Упражнения для развития быстро-ты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	1			1	
73.	14.01		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	1			1	
74.	16.01		Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	1			1	
75.	16.01		Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	1			1	
76.	21.01		Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1			1	

77.	21.01		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	1			1	
78.	23.01		Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	1			1	
79.	23.01		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1			1	
80.	28.01		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1			1	
81.	28.01		Удар по летящему мячу средней частью подъема	1			1	
82.	30.01		Чемпионаты мира по футболу	1	https://ya.ru/video/preview/15002957340766409293	1		1
83.	30.01		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			1	
84.	04.02		Обманные движения (финты)	1			1	
85.	04.02		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1			1	
86.	06.02		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1			1	
87.	06.02		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1			1	
88.	11.02		Резаные удары	1			1	
89.	11.02		Удар по мячу серединой лба	1			1	
90.	13.02		Удар боковой частью лба	1			1	
91.	13.02		Остановка катящегося мяча подошвой	1			1	
92.	18.02		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1			1	
93.	18.02		Остановка мяча грудью	1			1	
94.	20.02		Совершенствование техники ведения мяча	1			1	
95.	20.02		Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1			1	
96.	25.02		Отбор мяча подкатом	1		1		
97.	25.02		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1			1	
98.	27.02		Сочетание всех ранее изученных приемов. (учебная игра)	1			1	
99.	27.02		учебная игра	1			1	
100.	04.03		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1		1		
101.	04.03		Тактические действия в нападении	1			1	
102.	06.03		Двухсторонняя игра	1			1	
103.	06.03		Двухсторонняя игра	1			1	
104.	11.03		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квад-	1			1	

			рат».					
105.	11.03		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1			1	
106.	13.03		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1			1	
107.	13.03		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1			1	
108.	18.03		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1			1	
109.	18.03		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1			1	
110.	20.03		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1			1	
111.	20.03		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	https://ya.ru/video/preview/6893434524607126880	1		1
112.	25.03		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1			1	
113.	25.03		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1			1	
114.	27.03		Подвижные игры.	1			1	
115.	27.03		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1			1	
116.	01.04		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1			1	
117.	01.04		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1			1	
118.	03.04		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1			1	
119.	03.04		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1			1	
120.	08.04		Товарищеская игра.	1			1	
121.	08.04		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1			1	
122.	10.04		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1			1	
123.	10.04		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1			1	
124.	15.04		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		0.5	0.5	
125.	15.04		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1			1	
126.	17.04		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1			1	
127.	17.04		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1			1	
128.	22.04		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1			1	
129.	22.04		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1		0.5	0.5	

130.	24.04		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1			<i>1</i>	
131.	24.04		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1			<i>1</i>	
132.	29.04		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1			<i>1</i>	
133.	29.04		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1			<i>1</i>	
134.	13.05		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1			<i>1</i>	
135.	13.05		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1			<i>1</i>	
136.	15.05		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1			<i>1</i>	
Итого				136	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>124</i>	<i>8</i>