

Отдел по образованию администрации города Заринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7

Рассмотрена

.Школьным
методическим
объединения учителей
естественно научного
цикла

Протокол №1. от «28»
08 2024 г.

Согласована

Заместитель директора по ВР
30.08.2024г.

Утверждена

Приказ №1
от 30.08.2024г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Футбол в школе»
уровень – основное общее образование
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:
учитель физической культуры
Елена Ефимовна Ростовцева

Заринск
2024

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 7-х классов, направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления, рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Общими задачами кружка являются:

содействие гармоническому и физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся: привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным навыкам, воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

-историю развития футбола.

-футбол – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

-освоить технику бросков, передач и ведения мяча.

-иметь представление о технике ведения остановки и отбора мяча, о технике ударов по мячу. Игра без вратарей и с вратарями.

Планируемые результаты :

--Универсальные компетенции:

Уметь взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей в процессе обучения, умение активно включаться в коллективную деятельность.

--Личностные:

-- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, организация собственной деятельности

--Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты

сердечных сокращений;

– Организовать и проводить самостоятельные занятия

--Метапредметные:

--Характеристика и объективная оценка действия на основе освоенных знаний и имеющего опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, общение и взаимопомощи; организации места занятий; упражнение эмоциями при общении со сверстниками; анализ и объективная оценка результатов собственного труда.

Универсальные учебные действия;

--познавательные: обще тренировочные — выполнение ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу, ведения остановки и отбора мяча.

-регулятивные - принимать и сохранять поставленную **тренировочную задачу при выполнении упражнений**, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

--коммуникативные - **уметь**; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы, взаимодействовать со сверстниками во время выполнения задания.

--личностные: самоопределение - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять познавательный интерес к изучению раздела «Мини – футбола»

- желание заниматься футболом

-стремление овладеть основами техники ведения остановки и отбора мяча, техники броска мяча на точность

-расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

* повысить уровень своей физической подготовленности;

- * приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- * использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- * уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- * уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- * у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного проведения человека, которая обеспечивает ему максимальное благополучие, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

Тематическое планирование

№п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Правила техника безопасности. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	1
2	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра.	1
3-4	Техника ведения мяча. Игра без вратарей.	2
5	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра без вратарей.	1
6	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра.	1
7	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра.	1
8	Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	1
9	Совершенствование броску мяча на дальность. Игра с вратарями.	1
10	Совершенствование броску мяча на дальность.	1
11	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Игра.	1
12	Обучение ударам средней частью подъёма. Подвижная игра с элементами футбола.	1
13	Техника ударам средней частью подъёма. Подвижная игра с элементами футбола.	1
14	Определение уровня скоростно - силовой подготовленности.	1
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Игра с вратарями	1
16	Обучение ударам средней частью подъёма. Подвижная	1

	игра с элементами футбола.	
17	Техника выполнения ударам средней частью подъёма. Подвижная игра с элементами футбола.	1
18	Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями	1
19	Подвижная игра с элементами футбола.	1
20	Обучение ударам средней частью подъёма. Подвижная игра с элементами футбола..	1
21	Обучение ударам средней частью подъёма. Подвижная игра с элементами футбола	1
22	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м.	1
23	Подвижная игра с элементами футбола.	1
24	Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу	1
25	Обучение ведению мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола.	1
26	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Учебная игра.	1
27	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра	1
28	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
29	Техника выполнения ударам внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
30	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Учебная игра.	1
31	Совершенствование отбора мяча подкатом. Учебная игра.	1
32	Техника ведения остановки и отбора мяча. Учебная игра	1
33	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра.	1
34	Совершенствование отбора мяча выпадам	1
35	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Учебная игра.	1
36	Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра.	1
37	Техника ведения остановки и отбора мяча. Учебная игра.	1

38	Подвижная игра с элементами футбола	1
39	Техника ударов по мячу. Учебная игра.	1
40	Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром	1
41	Подвижная игра с элементами футбола	1
38	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Учебная игра.	1
39	Техника выполнения замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Учебная игра.	
40	Подвижная игра с элементами футбола.	1
41	Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром	1
42	Подвижная игра с элементами футбола	1
43	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
44	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель.	1
45	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём, остановка, удар по воротам.	1
46	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
47	Тактика свободного нападения.	1
48	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
49	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1
50	Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	1
51	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1
52	Дальнейшее закрепление техники.	1
53	Организация совместного судейства игры.	1
54	Овладение техникой изучаемых игровых приёмов и действий самостоятельно во время игры.	1
55	Закрепление техники владения мячом.	1
56	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	1
57	Освоение тактики игры.	1
58	Овладение игрой и комплексное развитие способностей.	1
59	Освоение тактики игры.	1
60	Развитие координационных способностей.	1
61	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
62	Закрепление техники владения мячом.	1

63	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	1
64	Освоение тактики игры.	1
65	Овладение игрой и комплексное развитие способностей.	1
66	Дальнейшее закрепление техники.	1
67	Организация совместного судейства игры.	1
68	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1
	Итого	68ч

Дополнительная литература.

- 1.Оздоровительные основы физических упражнений Л. Д. Назаренко г. Москва. «Просвещение» 2023г.
2. В.И. Бутин, А.Д. Викулов «Развитие физических способностей у детей 5 – 7 классов» 2022г. Упражнения с предметами на уроках футбола
- 3.Н.И Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва «Вако» 2023г.