

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Белоглинный»
Озинского района Саратовской области

«Согласовано»

Зам. директор по ВР

 (Л.А.Никифорова)
протокол №
" 30 " 08 2024 г.

«Утверждаю»



Рабочая программа
Внеурочная деятельность
«Футбол»

Султанова Булата Бахтыгалиевича

Рассмотрено
на заседании
педсовета
протокол № 1
от « 29 » 08, 2024 г.

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению-досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации -годовой.

Программа разработана обучающихся 10-11 классов МОУ «СОШ п.Белоглинный».

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Цель:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

- 1.Обучить технике и тактике игры в футбол.
- 2.Развивать морально-волевые качества.
3. Развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
- 4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футбол.
2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
- 3.Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при

неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» актуальна для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Содержание тем учебного курса «Футбол»

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря.

Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.

Инструкторская и судейская практика.

Планируемые предметные результаты освоения учебного курса:

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

педагогическое наблюдение;

педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях)

педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи нормативов

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	Бег 30 метров. ОРУ мячом	5.09	
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	Бег 200 метров. ОРУ с мячом	12.09	
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1	Бег 400 метров	19.09	
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	1	Прыжки в длину с места	26.09	
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	Тройной прыжок с места	3.10	
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полета.	1	Пятикратный прыжок с места	10.10	
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1	Челночный бег 3*10	17.10	

8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	Бег на средние дистанции	24.10	
9	ОФП	1	Бег на средние дистанции	7.11	
10	СФП	1	Специальные беговые упражнения	14.11	
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	Специальные беговые упражнения	21.11	
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1	ОРУ с мячом	28.11	
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений	1	Специальные беговые упражнения	5.12	
14	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1	Бег 2000 метров	12.12	
15	Учебная игра	1	Прыжки и многоскоки	19.12	
16	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	1	Прыжки и многоскоки	26.12	
17	Судейская практика	1	Прыжки и многоскоки	16.01	
18	Правила оформления буклета	1	Прыжки и многоскоки	23.01	

	проекта. Подвижные игры с элементами футбола.				
19	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1	Прыжки и многоскоки	30.01	
20	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1	Специальные беговые упражнения	13.02	
21	ОФП	1	ОРУ с мячом	20.02	
22	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Специальные беговые упражнения	27.02	
23	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	Специальные беговые упражнения	3.03	
24	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	Специальные беговые упражнения	10.03	
25	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Бег с ускорениями	17.03	
26	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1	Бег с ускорениями	3.04	

27	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1	Бег с ускорениями	3.04	
28	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	1	ОРУ с мячом	10.04	
29	Обучение тактическим действиям в защите.	1	Бег с ускорениями	17.04	
30	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	1	ОРУ с мячом	24.04	
31	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	ОРУ с мячом	1.05	
32	Обучение и совершенствование техники защиты.	1	ОРУ с мячом	8.05	
33	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	ОРУ с мячом	15.05	
34	Итоговое занятие	1	ОРУ с мячом	22.05	

Календарно-тематический план. 10 класс

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	Бег 30 метров. ОРУ мячом	5.09	
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	Бег 200 метров. ОРУ с мячом	12.09	
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1	Бег 400 метров	19.09	
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	1	Прыжки в длину с места	26.09	
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	Тройной прыжок с места	3.10	
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полуплета.	1	Пятикратный прыжок с места	10.10	
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1	Челночный бег 3*10	17.10	

8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	Бег на средние дистанции	24.10	
9	ОФП	1	Бег на средние дистанции	7.11	
10	СФП	1	Специальные беговые упражнения	14.11	
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	Специальные беговые упражнения	21.11	
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1	ОРУ с мячом	28.11	
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений	1	Специальные беговые упражнения	5.12	
14	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1	Бег 2000 метров	12.12	
15	Учебная игра	1	Прыжки и многоскоки	19.12	
16	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	1	Прыжки и многоскоки	26.12	
17	Судейская практика	1	Прыжки и многоскоки	10.01	

18	Правила оформления буклета проекта. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Прыжки и многоскоки	16.01	
19	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1	Прыжки и многоскоки	23.01	
20	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1	Специальные беговые упражнения	30.01	
21	ОФП	1	ОРУ с мячом	6.02	
22	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	Специальные беговые упражнения	13.02	
23	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	Специальные беговые упражнения	20.02	
24	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	Специальные беговые упражнения	27.02	
25	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	Бег с ускорениями	6.03	
26	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1	Бег с ускорениями	13.03	

27	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1	Бег с ускорениями	3.04	
28	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	1	ОРУ с мячом	10.04	
29	Обучение тактическим действиям в защите.	1	Бег с ускорениями	17.04	
30	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	1	ОРУ с мячом	24.04	
31	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	ОРУ с мячом	8.05	
32	Обучение и совершенствование техники защиты.	1	ОРУ с мячом	15.05	
33	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	ОРУ с мячом	22.05	
34	Итоговое занятие	1	ОРУ с мячом	29.05	

Список учащихся кружка «Футбол»

11 класс.

1.Абрахманов Б.

2.Идрисова А

3.Савченко Г

Список учащихся кружка «Футбол»

10 класс.

1.Елдашов И

2.Минкина Д

3.Османов Б

4.Осмонов М

Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10 - 11 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 8-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2023.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений
В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

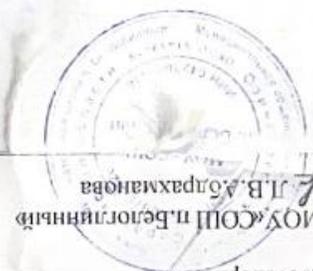
Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http://. www.novgorod.fio/projects/ projects1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.](http://it-n.ru/cjmmuniities.aspx)
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.



Директор МООУ «СОИ п. Белоглинный»
Л.В. Котраханова

печатью удостоверяется
страниц (л), что подписью и

15