

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Западное управление

ГБОУ ООШ с.Песочное

РАССМОТРЕНО

на МО учителей

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Каменева С.А

Винник С.В.

Снегирев С.В.

Протокол №1

Приказ №121

от «28» 08.25 г.

от «28» 08.25 г.

от «29» 08.25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный (для 6-9 классов)

Классы: 6 – 9

Количество часов в неделю: 1

Общее количество часов в год: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год

с.Песочное 2025

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и нормативные основания

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол для всех» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- **Приказ Минпросвещения РФ от 09.10.2024 № 704** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования.
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

1.2. Цель программы:

Формирование устойчивого интереса к футболу и здоровому образу жизни, овладение основами техники и тактики игры в футбол, развитие физических и личностных качеств обучающихся.

1.3. Задачи программы:

Личностные:

- Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, коллективизм.
- Формировать навыки сотрудничества в команде, уважение к сопернику и судье.
- Содействовать развитию социальной активности и лидерских качеств.

Метапредметные:

- Развивать умение самостоятельно планировать пути достижения целей (тренировочный процесс).
- Формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (анализ своей игры).
- Совершенствовать навыки коммуникации: эффективно сотрудничать и взаимодействовать в игре.

Предметные:

- Обучить основам техники передвижения, ударов по мячу, остановок мяча, ведения, обводки, отбора мяча, вбрасывания, игры головой.
- Обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики в нападении и защите.
- Способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, координации, скоростно-силовых способностей, выносливости.
- Дать представление о правилах игры в футбол и судейской терминологии.

1.4. Отличительные особенности программы

Программа является модульной и вариативной, что позволяет учитывать уровень физической подготовленности и интересы учащихся. Основной формой организации деятельности является игровая практика, что соответствует возрастным особенностям подростков.

1.5. Возраст обучающихся: 12-16 лет (6-9 классы).

1.6. Сроки реализации: 1 учебный год (34 недели).

1.7. Формы занятий: групповые тренировочные занятия, теоретические беседы, товарищеские и контрольные игры, соревнования.

1.8. Режим занятий: 1 академический час (40 минут) в неделю.

2. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС и приказа №704, программа обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты:

- Проявление дисциплинированности и ответственности за результат команды.

- Сформированность мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Уважительное отношение к товарищам по команде, соперникам, соблюдение правил игры.
- Готовность и способность к саморазвитию и физическому самосовершенствованию.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно ставить цели и планировать пути их достижения в тренировочном процессе.
- Умение работать в команде, эффективно взаимодействовать для решения тактических задач.
- Развитие способности к самооценке на основе наблюдения за собственными спортивными результатами.

Предметные результаты:

- **Знать:** основные правила игры в футбол; основы техники безопасности на занятиях; названия и назначение основных технических приемов; простейшие тактические комбинации.
- **Уметь:** выполнять основные технические приемы (ведение, передачи, удары по воротам, остановка мяча) в условиях игровой деятельности; применять изученные тактические действия в двусторонней игре; осуществлять судейство учебной игры.
- **Владеть:** навыками коллективной (командной) игры; основами судейства; способами страховки и само страховки при падениях и столкновениях.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов	Формы контроля
	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	

1.1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи программы. История футбола.	1	Беседа, опрос
1.2	Входная диагностика физической подготовленности.	1	Тестирование
	Раздел 2. Основы техники игры в футбол.	16	
2.1	Техника передвижений. Удары по мячу ногой (внутр. стопа, щека).	2	Упражнения у стены, в парах
2.2	Остановка мяча (подошвой, внутр. стопой). Ведение мяча.	2	Эстафеты, упражнения
2.3	Обманные движения (финты). Отбор мяча.	2	Упражнения 1х1, 2х2
2.4	Удары по мячу головой. Игра головой в атаке и защите.	2	Упражнения на точность
2.5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	Контроль дальности и точности
2.6	Удар по летящему и катящемуся мячу (техника завершения).	2	Упражнения на попадание в цель
2.7	Техника игры вратаря (стойка, ловля, отбивание, ввод мяча).	3	Специальные упражнения для вратарей
2.8	Комплексное закрепление технических приемов.	2	Контрольные упражнения, эстафеты
	Раздел 3. Основы тактики игры в футбол.	10	
3.1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	Учебная игра 2х2, 3х3

3.2	Групповые взаимодействия («стенка», «скрещивание»).	2	Отработка в парах, тройках
3.3	Командная тактика. Понятие о расстановках (4-4-2, 4-3-3).	2	Тактические занятия на макете
3.4	Стандартные положения: угловые, штрафные, свободные удары.	2	Разбор и отработка комбинаций
3.5	Тактика игры вратаря. Организация атаки.	2	Учебная игра с акцентом на тактику
	Раздел 4. Игровая практика и соревновательная деятельность.	6	
4.1	Двусторонние учебные игры.	4	Наблюдение, анализ игры
4.2	Внутригрупповые/школьные соревнования.	2	Турнир, мини-чемпионат
	Итого:	34	

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч)

Теория: Знакомство с программой. Правила поведения в спортивном зале/на площадке. История возникновения и развития футбола. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Практика: Общая физическая подготовка (ОФП). Входное тестирование: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивание (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (юн).

Раздел 2. Основы техники игры в футбол (16 ч)

Теория: Понятие о технике футбола. Анализ кинематики основных приемов.

Практика:

- Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты.
- Удары по мячу: правой и левой ногой различными способами.
- Остановка мяча: разными частями тела.
- Ведение мяча: с изменением скорости и направления.
- Обводка соперника: применение финтов.
- Отбор мяча: перехват, tackling.
- Техника игры вратаря.

Раздел 3. Основы тактики игры в футбол (10 ч)

Теория: Понятие о тактике. Тактические схемы. Роли игроков. Анализ игровых ситуаций.

Практика:

- Выбор позиции, открывание для приема мяча.
- Групповые комбинации.
- Тактика защиты: персональная опека, зонная защита.
- Тактика нападения: быстрая атака, позиционное нападение.
- Реализация стандартных положений.

Раздел 4. Игровая практика и соревновательная деятельность (6 ч)

Теория: Правила игры. Роль капитана. Этика спортивной борьбы.

Практика: Учебные и товарищеские игры с заданиями (например, «игра в одно касание», «обязательное использование финта»). Организация и проведение мини-турнира внутри группы или между классами.

5. Методическое обеспечение программы

- **Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал или футбольное поле, футбольные мячи (по количеству занимающихся), стойки, конусы, фишки, свисток, секундомер, накидки для игроков, ворота.
- **Дидактические материалы:** карточки с заданиями, схемы тактических построений, видеоматериалы с фрагментами игр, правила соревнований по футболу.

- **Технологии обучения:** личностно-ориентированного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии.
-

6. Система оценки результатов освоения программы

Оценка результатов носит безотметочный, критериальный характер(зачёт, незачёт) и осуществляется в следующих формах:

- **Стартовая диагностика:** определение исходного уровня физической подготовленности.
 - **Текущий контроль:** наблюдение за активностью и техникой выполнения упражнений на каждом занятии.
 - **Промежуточный контроль:** выполнение контрольных нормативов по технике (ведение мяча, точность передач и ударов по воротам).
 - **Итоговый контроль:** участие в товарищеской игре или внутреннем турнире, демонстрация усвоенных технико-тактических действий. Возможно заполнение учащимися карты самооценки.
-

7. Список литературы

Для педагога:

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол». – М.: Советский спорт, 2022.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, 2006.
3. Официальные правила футбола. РФС.

Для обучающихся:

1. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
 2. Интернет-ресурсы: официальный сайт РФС (rfs.ru), УЕФА (uefa.com).
-

Составитель: [Снегирев С.В.], учитель физической культуры.

Программа является открытой и может корректироваться с учетом реальных условий, интересов учащихся и их физических возможностей.