

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ» муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол от 28.08.2023г. №. 1
_____ Е.А. Никитина

Согласовано
Зам. директора по УВР
30.08. 2023г.
_____ Л.А Кирилова



Утверждаю
Директор лицея
Приказ № 112 от 30. 08. 2023г.
_____ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по физической культуре
спортивно-оздоровительной направленности
для 6-х классов
«Футбол»**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
И.В.Яранцев,
учитель физической культуры

Год составления: 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Образовательная программа “Футбол” имеет физкультурно спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы «Футбол» является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы. **Адресат программы**

Программа предназначена для детей и подростков 11-15 лет.

Количество учащихся. Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов в год – 34.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с индивидуальными учебными планами в секции по интересам, сформированной в группу учащихся разных возрастных категорий.

Режим занятий и периодичность

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах– 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Педагогическая целесообразность программы

Систематические занятия «Футболом» совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры.

Педагогическая целесообразность программы «Футбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость.

Практическая значимость программы по детскому футболу 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. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Ведущие теоретические идеи.

Ведущая идея данной программы - создание современной образовательной среды физкультурно-спортивной направленности. Изучение программы позволит освоить базовые элементы футбола, их развития, и совершенствования в дальнейшем.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; Развивающие:
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Основные формы и методы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности

учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Планируемые результаты.

(Личностные, метапредметные и предметные)

По окончании изучения курса «Футбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; *получат возможность*

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные): *будут сформированы*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения; - Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения; *получат возможность*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты будут

сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты судьи; - проводить судейство; *получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности;

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;
- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Основы знаний	2	2			
2	Общая и специальная физическая подготовка	16		16		
3	Техника и тактика игры	16		16		
	Итого	34				

Задачи:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; Развивающие:
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Раздел «Основы знаний» - 2 часа

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях

Тема: ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника падений

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 16 часов.

Тема: ПТБ. ОРУ техника нападений, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, **Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.

Раздел «Техника и тактика игры» - 16 часов

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. –

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ , тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.

Тема: ПТБ. ОРУ контрольная игра.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Содержание материала	Количество часов	Дата
---	----------------------	------------------	------

1	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.	1	
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	1	
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	1	
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	1	
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	1	
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1	
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	1	
8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1	
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1	
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника	1	

	передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.		
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1	
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	1	
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	1	
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	1	
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1	

16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	1	
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	1	
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1	
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1	
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1	
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1	
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	1	
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1	
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1	
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	1	
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	1	
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1	
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	1	

30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	1	
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	1	
32	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1	
33	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1	
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1	
	Итого	34	

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническая обеспечение

Для проведения тренировочных занятий требуется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, переносные мишени, переносные ворота, отражающие стенки.

Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от

29.12.2012 № 273-ФЗ;

Список литературы для учителя физической культуры:

Кузнецов А.. «Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет)», М., «Олимпия»/«Человек» 2008

Чесно Ж.-Л., Ж. Дюрэ «Футбол: обучение базовой технике» М., «ТВТ Дивизион», 2006

Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет» М. РГУФК, 2004

А. Шамардин, И. Солопов, А. Исмаилов «Функциональная подготовка футболистов», Волгоград, 2000г.

Список литературы для обучающихся и родителей:

Дасаев Р, Львов А., «Мы все - одна команда», КНИГА, НАПИСАННАЯ СОВМЕСТНО С ДРУЗЬЯМИ И СОПЕРНИКАМИ./ Москва., Физкультура и спорт 1992 г.

Симонян Н., «Футбол – только ли игра?». Книга о футболе.