

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района

Фомкинская СОШ Нурлатского района

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Бильданова Ф.В. 
Приказ №1 от «31.» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора УВЧ

Галлямова Г.Ф. 
Приказ №1 от «31» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Сафиуллин Х.С. 
Приказ №127 от «31» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружковая работа «Футбол в школе»

Фомкино 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287);
2. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Актуальность

Содержание программы позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Футбол - всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время этот вид спорта - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Программа по футболу для образовательных учреждений направлена на:

- решение основных задач физического воспитания;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Программа рассчитана на 34 часа.

Срок реализации программы - 1 год (5,6,7, 8 класс).

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий футболом по месту учебы;
- проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности для занятий СДЮШОР
- создание условий для проведения соревнований по мини-футболу среди учащихся общеобразовательных школ;
- развитие клубного спортивно-патриотического движения.

Задачи программы:

- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в примерную государственную программу по физической культуре гимнастика, легкая атлетика, и др., а также углубленное изучение технических действий футбола.
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола. Формирования клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях.

Следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

В основу программы «футбол» положены следующие принципы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Разделы программы:

1. Основы знаний по физической культуре и спорту.
2. Охраны труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техничко-тактическая подготовка
6. Контрольные и тестовые упражнения

Содержание учебного курса

Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять (рассказ с элементами беседы)

Правила игры в мини-футбол

Правила игры. Техника безопасности в игре. Целесообразность применения правил (рассказ).

Практическая часть включает 5 разделов:

- ОФП (практические занятия)
- значение ОФП в тренировочном процессе;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
- специально беговые и прыжковые упражнения;
- бег с ускорением до 50 м;
- 60м;
- с низкого старта на 60 и 100 м;
- бег с преодолением барьеров;
- эстафетный бег с этапами до 50-60 м;
- прыжки в длину с места и разбега;
- медленный бег на выносливость 15-20 минут;
- челночный бег 2x10м, 4x5м, 4x10м, 2x15м.
- СФП (практические занятия)
- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;
- пр-упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

- контрольные испытания
- прыжки через скакалку;
- подъем туловища из и.п. лежа на спине;
- Бег 30м, 60м, 1000м.300м;

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа;
- метание набивного мяча 1 кг, с места;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя;
- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом);
- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.

—Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка:

- анализ техники;
- специально подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внешней стороной стопы;
- удар мяча внутренней стороной стопы;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удар пяткой;
- резаный удар внутренней частью подъема;
- резаный удар внешней частью подъема;
- удары с лета;
- удары с полулета;
- удары по мячу головой;
- технические комбинации в различных сочетаниях;

Тактическая подготовка

-характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;

- тактические комбинации;
- тактические действия в нападении;после стандартных положений;
- тактические действия в защите после стандартных положений;
- повторение ранее изученных упражнений;
- тактические действия в защите;
- умение определить возможное действие противника;
- розыгрыш стандартных положений;
- комбинации при вбрасывании мяча;
- Тактика игры вратаря:

- 1) выбор позиции в воротах
 - 2) взаимодействие с защитником
 - 3) выбор позиции при выходах из ворот:
 - позиционное нападение,
 - персональная оборона,
 - зонная оборона.
- Организация и проведение соревнований
- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
 - виды соревнований;
 - обязанности судей;
 - методика судейства.

Планируемые результаты

Личностные:

- умение выражать свои эмоции;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- формирование и поддержка установки на здоровый образ жизни;
- развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности; знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Метапредметные:

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Предметные:

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.

3. Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.

4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте «Футбол в школу».

Учащиеся научатся:

1. Знать об особенностях зарождения, истории футбола;

2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;

3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

- 7.Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 8.Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 9.Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- 10.Владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- 11.Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
- 12.Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	ЭОР/ЦОР
Раздел «Обучение передаче мяча» - 3 ч.			
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1	vshkole.rfs.ru
2	Обучение передаче мяча. Теоретическая база	1	v shkole.rfs.ru
3	Обучение передаче мяча. Отработка навыков.	1	v shkole.rfs.ru
Раздел «Обучение остановке мяча» - 6 ч.			
4	Обучение остановке мяча.	1	v shkole.rfs.ru
5	Обучение остановке мяча.	1	v shkole.rfs.ru
6	Обучение передаче мяча.	1	v shkole.rfs.ru
7	Совершенствование навыков остановке мяча.	1	v shkole.rfs.ru
8	Совершенствование навыков передаче мяча.	1	v shkole.rfs.ru
9	Обучение остановки мяча бедром.	1	v shkole.rfs.ru
Раздел «Обучение удару мяча» - 7 ч.			
10	Обучение ударам мяча.	1	v shkole.rfs.ru
11	Совершенствование навыков удара мяча.	1	v shkole.rfs.ru
12	Обучение удару мяча слета.	1	v shkole.rfs.ru
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1	v shkole.rfs.ru
14	Обучение остановке мяча после отскока.	1	v shkole.rfs.ru
15	Обучение удару мяча головой.	1	v shkole.rfs.ru
16	Совершенствование навыков удара мяча головой.	1	v shkole.rfs.ru
Раздел «Обучение отбору и розыгрышу мяча» - 9 ч.			
17	Обучение отбору мяча у соперника.	1	v shkole.rfs.ru
18	Обучение отбору мяча у соперника.	1	v shkole.rfs.ru
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	v shkole.rfs.ru
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	v shkole.rfs.ru
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	v shkole.rfs.ru
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1	v shkole.rfs.ru
23	Совершенствование исполнения технических	1	v shkole.rfs.ru

	элементов.		
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1	v shkole.rfs.ru
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1	v shkole.rfs.ru
Раздел « Учебно-тренировочные игры» - 9 ч.			
26	Обводка с помощью обманных движений(финтов)	1	v shkole.rfs.ru
27	Обводка с помощью обманных движений(финтов)	1	v shkole.rfs.ru
28	Игры развивающие физические способности.	1	v shkole.rfs.ru
29	Развитие скоростно силовых качеств.	1	v shkole.rfs.ru
30	Учебная игра.	1	v shkole.rfs.ru
31	Учебная игра.	1	v shkole.rfs.ru
32	Учебная игра.	1	v shkole.rfs.ru
33	Учебная игра.	1	v shkole.rfs.ru
34	Участие в районных соревнованиях по футболу.	1	v shkole.rfs.ru
	Итого	34 ч.	

