

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент по социальным вопросам администрации города Ишима Тюменской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Классных руководителей
Протокол №3
От «01» сентября 2023г.

С.С. Кадрачкова И.И.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
Завьялова О.В.
«01» сентября 2023г.

Руководитель ШМО

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №7 Ишим
Шабанов А.В.
Приказ № 97/52 од.
От «01» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности.

«Юный футболист»

для обучающихся 7 классов

Составил:
Тюкавин Алексей Сергеевич,
учитель физической культуры

Ишим, 2023

Пояснительная записка

Программа «футбол» в количестве 2-х часов в неделю рассчитана удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Курс рассчитан на четыре года обучения. Вид программы по сроку реализации: 4 года, первый год ознакомительный. Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Общая характеристика курса

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Юный футболист» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет два занятия по одному часу. Численный состав группы 15-20 человек.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по мини-футболу
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

ЦЕЛИ:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Содержание учебного курса

Основная задача **подготовительного периода** — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап предсоревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей **переходного периода** является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью,

упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Планируемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях спортом; о народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. Достижение первого уровня результатов происходит через соревнования школьников внутри класса.

1. Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- овладение навыками адаптации в динамично развивающемся мире.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о способах ориентирования на местности и элементарных правилах, выживания в природе;
- формирование знаний о нормах отношения к природе.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- овладение навыками ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия;
- формирование навыков по освоению упражнений для организации и проведения малых форм физической культуры;
- формирование навыков ведения игры (определение капитанов, ролей, умение выступать в качестве помощника судьи).

1.Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе, к родному отечеству, к труду и другим людям. Достижение второго уровня результатов происходит через соревнования между классами.

2. Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- положительное отношение к физической культуре;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- развитие навыков бесконфликтности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля и ведение;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других. Достижение третьего уровня происходит через выход в социум (соревнование между школами микрорайона).

4.Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

-формирование положительного отношения к физической культуре ;

-нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

-формирование спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

-самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и поддержании своих двигательных способностей.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

№ п/п	Содержание требований	1 –й год обучения	2-ой год обучения	3-ой год
-------	-----------------------	----------------------	----------------------	----------

1. Упражнения и нормы по физической подготовке

1	Челночный бег 3х10	10.0	9.5	9.3
2	или бег 30 м с высокого старта, сек.	6.0	5.5	5.3
3	Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из	1	2	3
4	трех попыток (кол-во попаданий)	300	500	1000
5	Кросс без учета времени, м	10.5	12.5	13.5
6	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги	1.5	2	3
7	на ногу), м	1	2	2
8	Лазание по канату с помощью ног, м	12	25	50
9	Ходьба на лыжах, км	7	9	11
10	Плавание (любым способом), м	40	55	60
	Полоса препятствий, кол-во балов	100	130	150
	Выпрыгивание вверх с места, см			
	Прыжки в длину с места, см			

2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

1.	Удар по мячу на дальность, м.	24	28	30
2.	Комплексное упражнение 10м., обводка трехстоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2.5х1.2 м) с расстояния 6 м. - из трех попыток, сек.	12	9.5	9.0
3.	Бег на 30 м. с ведением мяча, сек.	20	18	17
4.	Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов	4	8	
5.	Жонглирование мячом головой, кол-во раз	3	6	8

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Количество часов		Всего часов
		Теор.	Практ.	
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1		1
2	Обучение передаче мяча на месте .		3	3
3	Обучение передаче мяча в движении .		3	3
4	Обучение остановке мяча на месте .		3	3
5	Обучение остановке мяча в движении .		3	3
6	Обучение передаче мяча в прыжке.		3	3
7	Совершенствование навыков остановки мяча.		3	3
8	Совершенствование навыков передачи мяча.		3	3
9	Обучение остановки мяча бедром.		3	3
10	Обучение ударам мяча.		3	3
11	Совершенствование навыков удара мяча.		3	3
12	Обучение удару мяча слета.		3	3
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		3	3
14	Обучение остановке мяча после отскока.		3	3
15	Обучение удару мяча головой.		3	3
16	Учебная игра.		7	7
17	Удары внутренней , внешней стороной стопы.		3	3
18	Техника приёма мяча вратарём.		3	3

19	Стойки игрока.		3	3
20	Перемещения игрока.		3	3
21	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	в	процессе	урока
22	Участие в городских соревнованиях по футболу.		10	10
	итого	1	67	68
	<u>второй год обучения</u>			
	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1		
1	Совершенствование навыков удара мяча головой.		3	3
2	Обучение отбору мяча у соперника.		3	3
3	Обучение отбору мяча у соперника.		3	3
4	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		3	3
5	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		3	3
6	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		3	3
7	Обучение остановки мяча бедром.		3	3
8	Обучение ударам мяча.		3	3
9	Совершенствование навыков удара мяча.		3	3
10	Обучение удару мяча слета.		3	3
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		3	3
12	Обучение остановке мяча после отскока.		3	3
13	Обучение передаче мяча.		3	3
14	Обучение остановке мяча.		3	3
15	Учебная игра.		10	10
16	Удары внутренней , внешней стороной стопы.		3	3
17	Техника приёма мяча вратарём.		3	3
18	Стойки игрока.		3	3
19	Перемещения игрока.		3	3
20	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	в	процессе	урока
21	Участие в городских соревнованиях по футболу.		12	12
	итого	1	67	68
	<u>третий год обучения</u>			
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1		
2	Обучение передаче мяча.		3	3
3	Обучение передаче мяча.		3	3

4	Обучение остановке мяча.		3	3
5	Обучение остановке мяча.		3	3
6	Обучение передаче мяча.		3	3
7	Совершенствование навыков остановки мяча.		3	3
8	Совершенствование навыков передачи мяча.		3	3
9	Обучение остановки мяча бедром.		3	3
10	Обучение ударам мяча.		3	3
11	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		3	3
12	Совершенствование исполнения технических элементов.		3	3
13	Совершенствование ударов мяча по воротам.		3	3
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.		3	3
15	Учебная игра.		3	3
16	Учебная игра.		5	5
17	Первенство школы по мини футболу.		4	4
18	Первенство школы по мини футболу.		2	2
19	Удары внутренней , внешней стороной стопы.		2	2
20	Тактика защиты.		3	3
21	Тактика нападения,		3	3
22	Участие в городских соревнованиях по футболу		10	10
	ИТОГО:	1	67	68