

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры учителей информатики, технологии, ОБЖ, физической культуры и предметов эстетического цикла «26» августа 2021 г.  
Заведующая кафедрой  
Крыпаева В.Б./\_\_\_\_\_/

Проверена  
« 28 » августа 2021 г.  
Заместитель директора по ВР  
Шапошникова Е.Ю./\_\_\_\_\_/

Утверждаю к использованию в образовательном процессе школы директор школы  
Плотников Ю.А. /\_\_\_\_\_/  
«1» сентября 2021г.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
**ЮНИОР**  
**(футбольная секция)**  
ДЛЯ 5-8 КЛАССОВ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №2  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ  
п.г.т. Усть-Кинельский г.о. Кинель Самарской области  
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель: учитель Софронов А.В.

п.г.т. Усть-Кинельский  
2021 г.

## **Программа внеурочной деятельности (для обучающихся среднего звена общеобразовательной школы)**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится футбол – любимая игра детей и подростков.

Футбол - игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для развития его в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Постоянные взаимодействия с мячом во время игры способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Она включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности путем включения учащихся среднего звена в спортивные игры, в частности футбол.

**Целью** рабочей программы является формирование и развитие у обучающихся среднего звена навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футбол и здоровому образу жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

2. укрепление здоровья школьников;
3. овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
6. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

#### **Основные ценностные ориентиры в содержании курса:**

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;
- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;
- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;
- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;
- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

#### **Общая характеристика курса**

В основу методики физической подготовки спортивным играм положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, соревнования различных уровней.

Каждое занятие является звеном системы мероприятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Специфика курса внеурочной деятельности «Юниор. Футбол» обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных

тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий.

Программа по футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

В структуру программы входят четыре образовательных блока: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка и теоретическая подготовка.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки игры футболу. На занятиях занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики футбола. Ребята отрабатывают технику и тактику игры футбола, совершенствуют ее. Практические задания способствуют развитию у детей физических способностей: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

В данной программе использованы следующие **методы и формы обучения**:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Программа** внеурочной деятельности включает в себя:

**-подвижные игры.** Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**-лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников,

отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

- **футбол.** Основы техники и тактики игры.

**Показателями результативности** программы являются: развитие физических качества, улучшение работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, способность организма быстро адаптироваться к смене нагрузок.

**Формы подведения итогов** реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

**Уровень результатов работы по программе:**

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, Днях здоровья.		
Участие в спортивных состязаниях, турнирах между ОУ г.о. Кинель.		

#### Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом основного общего образования ГБОУ СОШ №2 программа реализуется в 5-8 классах. Объем учебного времени составляет 34 часа в каждом классе (34 недели по 1 часу в неделю).

Допустимо использование часов внеурочной деятельности, как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие дни. Это позволяет перераспределять часы внеурочной деятельности и суммировать их в течение учебного года.

#### Планируемые результаты

##### освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

##### «Юниор. Футбол.»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол. Серебряный мяч» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание программы**

### ***1. Общая физическая подготовка***

- *Строевые упражнения*

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- *ОРУ без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром.

- *Акробатические упражнения.*

Кувырки, полёт – кувырок вперёд с места и разбега, перевороты.

- *Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

- *Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

- *Упражнения для развития силы.*

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Д л я в р а т а р я : из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

- *Упражнения для развития быстроты.*

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10—20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

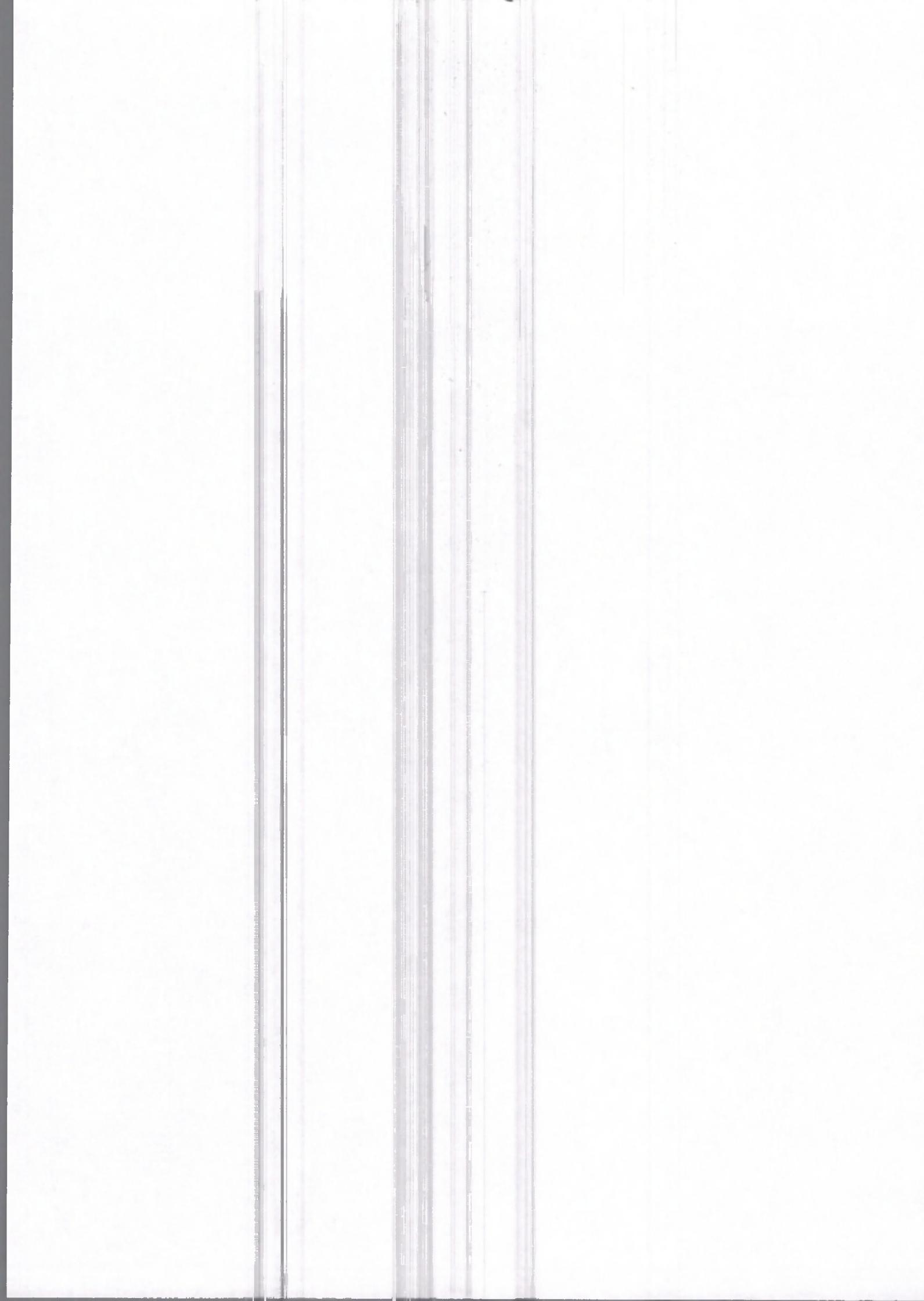
Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

- *Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

- *Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные



задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3—10 мин.

- *Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх—вперед, вверх—назад, вверх—вправо, вверх—влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая на одной ноге. Остановки во время бега — выпадом, прыжком, переступанием.

### **3. Техника игры.**

- *Удары по мячу.*

Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

- *Остановка мяча.*

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении.

- *Ведение мяча*

Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.

- *Ложные движения (финты).*

После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.

- *Отбор мяча, перехват мяча.*

Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

- *Вбрасывание мяча.*

Из-за боковой линии с места из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги, на ход партнеру.

- *Техника игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах: без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **4. Тактика игры.**

- *Тактические действия.*

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

- *Тактика игры в нападении.*

Передача мяча открывшемуся партнёру, выбор места для получения мяча; взаимодействия с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при боковом и штрафном ударах.

- *Тактика игры в защите.*

Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

- *Тактика вратаря.*

Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот.

Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### Календарно-тематическое планирование

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
	1	Вводное занятие	1	Беседа «меры безопасности». Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания.	
	2-3	Освоение навыков игры	2		Упражнения для развития быстроты движений. Передвижение по полю.
	4-5	Техника игры: удары по мячу	2		ОФП. Отработка ударов по мячу
	6-7	Техника игры: остановка мяча	2		ОФП. Отработка остановки мяча
	8-10	Техника игры: ведение мяча Учебная игра.	3		ОФП. Отработка ведения мяча
	11	Техника игры: финты	1		ОФП. Отработка финты
	12-13	Техника игры: отбор мяча. Учебная игра.	2		ОФП. Отработка отбора мяча
	14-15	Тактика игры. Учебная игра.	2	Разбор игры на планшете	Тактические действия
	16	Тактика игры. Учебная игра.	1	Разбор игры на планшете	Тактика в защите
	17	Тактика игры. Учебная игра.	1		Тактика в нападение
	18	Специальная физическая подготовка	1		Упражнения для развития силы
	19-20	Специальная физическая подготовка	2		Упражнения для развития быстроты
	21-22	Специальная физическая подготовка	2		Упражнения для развития ловкости
	23-24	Техника игры. Учебная игра.	2		Удары, остановка, ведение, отбор (работа с мячом)

25-26	Тактика игры. Учебная игра.	2		Игра в защите, нападение
27	Специальная физическая подготовка	1		Упражнения для выносливости
28-32	Первенство школы по футболу.	5		Удары, остановка, ведение, отбор (работа с мячом)
33-34	Участие в городских турнирах по футболу.	2		Упражнения для выносливости

### Обеспечение программы

#### Дидактическое

Для проведения занятий необходимо приобрести нужные дидактические материалы: плакаты техники удара по мячу, техники финтов и обманных движений, техники приёма мяча.

#### Материально – техническое

- Футбольные мячи (8 шт)
- Спортивная форма (15 шт)
- Маты (6 шт)
- Скакалки (15 шт)
- Гетры (15 пар)
- Щетки (15 пар)
- Секундомер

## Литература

### Для педагога:

1. Аркадов Б. Тренерское наследие. М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Чанади А. Футбольная тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1985.

### Для детей:

1. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Котлановский А.П. Методические рекомендации. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Козлов С. Футбол 5x5. М.: Физкультура и спорт, 1996.