

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Аннотация к рабочей программе

учебного курса внеурочной деятельности «Футбол»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Футбол» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС ООО и реализуется 1 год в 7 классе.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному курсу внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по воспитательной работе.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической культуры

Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Зайцева А.Г.

Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности
«Футбол»

для уровня основного общего образования

Срок освоения: 1 год (7 класс)

Составитель:
учитель физической культуры
Балабко М.Н.

Выписка верна.

И. о. директора школы В. Белобуева



Пояснительная записка

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста.

Футбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол - подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

«На всем пути, от новичка до рекордсмена мира, ученик должен увеличивать и умножать двигательный опыт, свой арсенал навыков». (Н.Г. Озолин, 2003 г.)

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным

аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте.

Футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

1. обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
2. максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
3. на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
4. организация систематической воспитательной работы; профилактика асоциального поведения;
5. развитие личности ребенка;
6. привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
7. укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
8. систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы; обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно - рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования. *Продолжительность программы:* данная программа рассчитана на **34 учебно-тренировочных занятия.**

В процессе обучения используются следующие **методы:** общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	10
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Техническая подготовка	8
5	Тактическая подготовка	5
6	Соревнования	1
7	Общее количество часов	34

Тематическое планирование							
№ п/ п	Тема урока	кол- во часов	дата		Основные вопросы, понятия	Планируемые результаты	Примечание
			пла н	фак т			
Теоретическая подготовка (2 ч)							
	Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1			Спортивная форма, режим занятий, нагрузка и отдых на занятии.	Ознакомление с правилами безопасного поведения в спортивном зале. Ознакомление с снаряжением спортивного зала и его назначением.	
	Изучение правил игры	1			Площадка для игры, функции полевого игрока, вратаря и судьи, основные правила и нарушения в игре.	Организация игры в мини-футбол с соблюдением правил.	
Физическая подготовка (18 ч)							
	Общая физическая подготовка	10			Быстрота, сила, гибкость, выносливость.	Повышение уровня физической подготовки.	
	Специальная физическая подготовка	8			Скоростно-силовые способности, координация движений рук, ног, туловища.	Развитие специальных групп мышц, повышение уровня пространственной ориентации.	
Техническая подготовка (8 ч)							
	Обучение технике передвижения футболиста	2			Стойка игрока, ходьба, бег, прыжки, остановки.	Освоение видов передвижения футболиста.	

Обучение технике остановки мяча.	1			Остановка мяча стопой, бедром, туловищем, головой.	Развитие умения останавливать движущийся мяч различными частями тела.	
Обучение технике передач мяча на месте.	1			Передача мяча внутренней стороной стопы.	Развитие умения выполнить точную передачу напарнику.	
Обучение технике удара по мячу на месте.	1			Удар подъемом стопы. Удар с двух – трех шагов. Удар с разбега.	Выполнять точный удар по различным секторам ворот.	
Обучение технике ведения мяча.	1			Ведение различными частями стопы, ведение по прямой и с изменением направления.	Выполнять ведение мяча с различной скоростью и направлением движения.	
Обучение технике ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	2			Понятие «неудобной ноги».	Выполнять остановки, ведение, передачи и удары неудобной ногой.	
Тактическая подготовка (5 ч)						
Обучение технике отбора мяча.	1			Перехват передачи, остановка удара, «прессинг» соперника.	Выполнять технические действия для отбора мяча с соблюдением правил игры.	
Обучение технике игры вратаря	1			Броски мяча, отбивание и ловля «разновысоких» мячей, падения после шага.	Умение выполнять ловлю и броски мяча, защищать ворота от ударов по воротам руками и ногами.	
Обучение технике взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	1			Ввод мяча в игру, передачи, выбивания и навесы в игре.	Уметь взаимодействовать с полевыми игроками.	

Обучение технике выполнения стандартных положений.	1			Правила и особенности выполнения штрафных, угловых, спорных и свободных ударов.	Уметь выполнять стандартные положения.	
Построение комбинаций из изученных элементов.	1			Взаимодействие в двойках.	Уметь организовать атаку на ворота соперника.	
Соревнования (1 ч)						
Участие в первенстве начальной школы.	1			Понятие «спортивная этика», правила поведения в условиях соревнований.	Уметь соблюдать правила и регламент соревнований.	