

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 127 г.о. Самара

«Согласовано»

_____ / Тараснко И.Ю./

Протокол № _____

от « ____ » _____ 2025г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы

по УВР МБОУ СОШ №127

_____ / Мартынов К.В./

от « ____ » _____ 2025г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №127

_____ /Лебедев А.В./

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

(спортивно-оздоровительной направленности)

секция

ФУТБОЛА

5-6 классы

Терин Виталий Фёдорович

учитель физической культуры

2025 г.

Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Цели и задачи

Цель программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья школьников посредством футбола на основе их творческой активности.

Задачи программы:

- развивать физические качества (силу, гибкость, координацию, выносливость, скорость);
- научить групповому взаимодействию посредством игр и соревнований;
- сформировать правильную осанку и культуру движений;
- повысить функциональные возможности организма;
- сформировать положительное отношение к занятиям физической культуры;
- совершенствовать базовые технические футбольные упражнения ;
- активизировать и совершенствовать психические процессы: внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление.

Общая характеристика учебного предмета

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм универсальное влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам

коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития физических качеств. Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), её средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от её реализации. Программа рассчитана на 2 года обучения (5-6 классы) и дополняет план учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы. Количество занимающихся в каждой группе по 15 человек.

Формы организации учебного курса.

Основной формой организации образовательного процесса является спортивное занятие, продолжительностью 40 минут. Периодичность занятий 1 раз в неделю, всего 34 часа, за два года обучения 68 часов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала секции «Футбола» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно *личностными, метапредметными и предметными результатами.*

<i>Личностные результаты</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Владение навыками физических упражнений; • Укрепление физического и психического здоровья; • Формирование навыков, составляющих основу здорового образа жизни; • Развитие физических и нравственных качеств;
<i>Метапредметные результаты (регулятивные)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Умение применять знания для достижения поставленной цели; • Умение управлять своими эмоциями; • Воспитание сосредоточенности, волевых усилий, дисциплинированности
<i>Метапредметные результаты (познавательные)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Развитие устойчивого интереса к занятиям по футболу; • Приобретение элементарных знаний о значении физических упражнений; • Проявлять любознательность к предмету
<i>Метапредметные результаты (коммуникативные)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание согласованности действий, в едином темпе с товарищем; • Умение взаимодействовать с командой товарищей; • Умение договариваться и общаться со сверстниками

Предметные результаты

- Владение техническими навыками базовых упражнений в футболе;
- Знание правил в судействе;
- Применение тактических приёмов в игре;
- Освоение основ знаний и умений необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Форма занятий.

- 1.Тренировочное занятие
- 2.Тестирование
3. Круговая тренировка
4. Подвижные игры и эстафеты
5. Интервальная тренировка для развития выносливости.
6. Самостоятельные занятия игрового характера
7. Спортивные соревнования

На занятиях по футболу применяются фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации обучения.

В учебный процесс органично включаются игровые моменты: организуются познавательные и подвижные игры, линейные, встречные, круговые эстафеты. На каждом занятии педагог использует такие виды учебной деятельности, как обсуждение, анализ и самоанализ игры, в процессе которых у воспитанников формируются оценочные действия.

Медицинский контроль

К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача. Группы формируются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей.

Поэтапный контроль.

Педагог периодически должен контролировать прогресс своих занимающихся, оценивать возможности каждого ребенка еще до начала занятий, чтобы потом

сравнивать с ними его последующие достижения. Сюда могут входить такие характеристики, как степень тренированности сердечно-сосудистой и респираторной систем, мышечная сила и гибкость. Помимо периодического тестирования педагоги должны поощрять своих подопечных к ежедневному самоконтролю своих достижений (здесь не обойтись без помощи родителей, медицинских работников).

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка. Развитие футбола в России. Влияние физических упражнений на организм.

Подвижные игры и эстафеты. П.И. «Рывок к мячу». П.И. на основе метания и прыжков. П.И. с резким изменением направления бега. Бег «змейкой» между стоек и неподвижными или медленно движущимися игроками. Стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам. П.И. с мячами. П.И. с элементами лёгкой атлетики. П.И. на координацию движения и внимание. Линейные, встречные и круговые эстафеты. Метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную цель). Различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений. Эстафеты с элементами старта, эстафетный бег. Эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов. П.И. «Салки с мячом», «Соревнование биатлонистов».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выпрыгивания из приседа. Прыжковые упражнения с продвижением вперёд. Бег с преодолением препятствий. Броски футбольного или набивного мяча на дальность. Силовой удар по мячу ногой и головой в учебную стену.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам. Кроссы с переменной скоростью. Переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой доставая подвешенный мяч рукой, головой или ногой. Кувырки вперёд и назад в темпе в сторону через левое или правое плечо. Ведение мяча головой. Жонглирование мячами на месте и в движении. Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями.

Техническая подготовка. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; повороты переступанием, прыжком на

одной ногой; в стороны и назад; на месте и в движении; остановка во время бега и прыжком.

Удары по мячу ногой:

Тематическое планирование 5 класс

№ у р о к а	Наименование разделов, тема	Кол-во часов	
		Планируемые	Фактические
1	Правила поведения и меры предосторожности на занятиях футболом.	1	
2-3	Упражнения на овладение мячом: подъём мяча стопой (правой, левой) с пола.	2	
4-5	Упражнения на овладение мячом: набивание стопой (правой, левой, поочерёдно); набивание коленом (правым, левым, поочерёдно).	2	
6-7	Передача мяча низом в парах по прямой; передача мяча верхом в парах по дуге	2	
8-9	Удары по мячу ногой в цель. Переменный бег с ведением мяча.	2	
10	П.И. «Рывок к мячу». Рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам.	1	
11	Эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов. П.И. «Салки с мячом»	1	
12-13	Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	2	

14	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	1	
15	Остановка во время бега и прыжком. Бег с преодолением препятствий. Броски футбольного или набивного мяча на дальность	1	
16	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом	1	
17	П.И. с резким изменением направления бега. Жонглирование мячами на месте и в движении.	1	
18-19	Силовой удар по мячу ногой и головой в учебную стену.	2	
20	Влияние физических упражнений на организм. Эстафеты с элементами старта, эстафетный бег. Эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.	1	
21	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
22	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
23	Акробатические упражнения	1	
24	Лёгкоатлетические упражнения	1	
25	Упражнения для развития быстроты	1	
26	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1	
27	Упражнения	1	
28	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями и игрой	1	
29-32	Игра в мини-футбол	4	
33	Контрольно-переводные нормативы	1	
34	Соревнования по футболу	1	
	Итого:	34	часа

Тематическое планирование 6 класс

№ у р о к а	Наименование разделов, тема	Кол-во часов	
		Пла ниру емые	Фак тичес кие
1	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.	1	
2-3	Индивидуальные действия без мяча.	2	
4-5	Индивидуальные действия с мячом.	2	
6-7	Передача мяча низом в парах по прямой; передача мяча верхом в парах по дуге	2	
8-9	Удары по мячу ногой в цель. Переменный бег с ведением мяча.	2	
10-11	Групповые тактические действия	2	
12-13	Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	2	
14	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	1	
15	Остановка во время бега и прыжком. Бег с преодолением препятствий. Броски футбольного или набивного мяча на дальность	1	
16	Развитие футбола в России. Занятия физической культурой в домашних условиях.	1	

17	П.И. с резким изменением направления бега. Жонглирование мячами на месте и в движении.	1	
18- 19	Силовой удар по мячу ногой и головой в учебную стену.	2	
20	Всестороннее развитие человека. Эстафеты с элементами старта, эстафетный бег. Эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.	1	
21	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
22	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
23	Акробатические упражнения	1	
24	Лёгкоатлетические упражнения	1	
25	Упражнения для развития быстроты	1	
26	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1	
27	Упражнения	1	
28	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов	1	
29- 32	Игра в мини-футбол	4	
33	Контрольно-переводные нормативы	1	
34	Соревнования по футболу	1	
	Итого:	34 часа	

Планируемые результаты

Ученик научиться	Ученик получит возможность научиться
-выполнять базовые технические футбольные упражнения; - навыкам, составляющим основу здорового образа жизни;	-укрепить физическое и психическое здоровье повысить координационные и кондиционные способности;

-групповому взаимодействию посредством игр и соревнований; - играть в подвижные игры; - ориентироваться в правилах по судейству; - применять тактические приёмы в игре футбол	-повысить интерес к занятиям спортом; - слушать и слышать музыку; - взаимодействию с товарищами и командой; - быть отзывчивым и толерантным по отношению к окружающим; -развивать физические и нравственные качества.
--	---

Форма подведения итогов реализации программы.

Воспитанники в течение учебного года участвуют в соревнованиях. Демонстрируют контрольные упражнения:

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжок в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек., раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек., раз	15
4.	Бег на 300 м, мин.сек.	1.10
5.	Челночный бег 3X10м, сек.	9.5
6.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
7.	Лазание по канату, м	2,5
Техническая подготовка		
8.	Техника передвижения футболиста	+
9.	Удары по мячу ногой на дальность, м	35
10.	Остановка мяча	+
11.	Жонглирование мячом, раз	10
12.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
13.	Остановка мяча подошвой	+
Специальная физическая подготовка		
14.	Бег на 30м с мячом, сек.	6.5
15.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и с левой ноги, м	28

Методическое обеспечение

Мячи футбольные

Мячи малые и набивные

Форма спортивная (майка, трусы, гетры, щитки, бутсы)

Ворота футбольные

Стойки для прыжков в высоту

Скакалки

Палки гимнастические, обручи

Канат

Перекладина навесная

Стенка гимнастическая

Маты гимнастические

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Скамейки гимнастические

Список литературы:

1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2006.
2. Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт – 1988.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость. – М. 1981.
4. Закарьян Л.Х., Савенко А.П. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов на Дону: Феникс. 2001.
5. Исаев А. Если хочешь быть здоров. – М: Физкультура и спорт. – 1988.
6. Козлов В.И., Харковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким. – Челябинск. – 1988.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – пресс. – 2000.
8. Лебедев О.Е., Котунова М.В., Трубицин Н.Ф. Дополнительное образование детей. Учебное пособие – М: Владос. – 2000.
9. Олдридж М. (перевод О.А. Ивановой). Правильный выбор упражнений. – М-1990.

10. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. С физкультурой в ногу, из детского сада в школу. – М. – 2000.
11. Популярная медицинская энциклопедия. – Таллин – 1993.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
13. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: 12-16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
14. <http://www.docme.ru/doc/53238/rabochaya-programma-po-futbolu-dyussh>