

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Басмановская средняя общеобразовательная школа»
Талицкого городского округа Свердловской области

РАССМОТРЕНА:
Педагогическим советом
МКОУ «Басмановская СОШ»
Протокол № 1 от 30.08. 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Басмановская СОШ»
_____/Ю.В. Гомзикова/
Приказ № 3001-1 от «30» августа 2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«ФУТБОЛ»

5 – 8 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а те дополнительные (факультативные) занятия физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;».

В дополнение к основным, в области физической культуры и спорта реализуются дополнительные программы, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товариществ³ взаимопомощи; развивает такие ценные моральные

качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить с личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Методические рекомендации.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 - минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.

Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча-ведение-передача; остановка мяча с уходом в сторону-финт-ведение-передача и т. д. Наряду с этим

усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении - вперед, назад или в сторону, передачу мяча - низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Содержание программы.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов в процессе занятий.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Упражнения с предметами.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5-6 класс.

- Тема 1 Бег (1 ч)
- Тема 2 Прыжки (1 ч)
- Тема 3 Остановки (1 ч)
- Тема 4 Техника и обучение технике владения мячом (6 ч)
- Тема 5 Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 ч)
- Тема 6 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 ч)
- Тема 7 Остановка катящегося мяча подошвой (2 ч)
- Тема 8 Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (4 ч).
- Тема 9 Выбивание мяча ударом ногой (1 ч)
- Тема 10 Ловля катящегося мяча вратарем (1 ч)
- Тема 11 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (7 ч)
- Тема 12 Тактика игры (2 ч)
- Тема 13 Игра по правилам (4 ч)

7-8 класс

- Тема 1 Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема (1 ч)
- Тема 2 Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема (1 ч)
- Тема 3 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника (2 ч)
- Тема 4 Отбор мяча перехватом (1 ч)
- Тема 5 Отбор мяча толчком плеча в плечо (1 ч)
- Тема 6 Ловля мяча, летящего навстречу (игра вратаря) (1 ч)
- Тема 7 Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (3 ч)
- Тема 8 Удар по летящему мячу средней частью подъема (3 ч).
- Тема 9 Выбивание мяча ударом ногой (1 ч)
- Тема 10 Ловля катящегося мяча вратарем (1 ч)
- Тема 11 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (7 ч)
- Тема 12 Тактика игры (2 ч)
- Тема 13 Игра по правилам (10 ч)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451647

Владелец Гомзикова Юлия Васильевна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024