



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Лицей № 40
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от «29» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей №40
Приморского района Санкт-Петербурга
Н.Г. Милюкова

Приказ от «29» августа 2024 г. № 262-Д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
Футбол. Голактикос
для обучающихся 5 класса

Учитель: Куринов В.В

г. Санкт-Петербург
2024г.

Пояснительная записка

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 11 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа рассчитана для 5 классов 68 часов в год (2 часа в неделю)

Целью занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта. В группе решаются определённые задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Планируемые результаты В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, муниципальных

мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Формы контроля уровня достижений учащихся Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в муниципальной «Спартакиады учащихся». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности 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. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:
2. • личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
3. • метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
4. • предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:
5. • определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
6. • в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
7. 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.
1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Футбол» учащиеся должны знать: о особенности воздействия двигательной активности на организм человека; о основы рационального питания; о правила оказания первой помощи; о способы сохранения и укрепление здоровья; о основы развития познавательной сферы; о свои права и права других людей; о влияние здоровья на успешную учебную деятельность; о значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; и должны уметь: о составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; о выполнять физические упражнения для развития физических навыков; о заботиться о своём здоровье; о применять коммуникативные и презентационные навыки; о оказывать первую медицинскую помощь при травмах; о находить выход из стрессовых ситуаций; о принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; о адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; о отвечать за свои поступки; о отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» учащиеся смогут узнать: о значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; о правила безопасного поведения во время занятий футболом; о названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; о наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; о упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); о контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; о основное содержание правил соревнований по футболу (минифутболу); о жесты футбольного судьи; о игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола; и смогут научиться: о соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях

футболом; о выполнять технические приёмы и тактические действия; о контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;

- играть в футбол (мини-футбол) с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты футбольного судьи;
 - проводить судейство по футболу (мини-футболу). Содержание программы Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).
- № Раздел Содержание 1 Вводное занятие Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. 2 Общая физическая подготовка Практические занятия. Беговые, прыжковые упражнения, силовая подготовка. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) 3 Специальная подготовка Практические занятия. Передача, прием, остановка, ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь 4 Основы знаний Основные правила игры в футбол, разучивание и совершенствование технических действий игрока. 5 Соревнования Практические занятия. Игра по упрощенным правилам Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Содержание

Название раздела	Количество часов
Техническая подготовка	36
Тактическая подготовка	10

ОФП	18
Соревнования	4
Итого:	68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата урока по факту
1	Различные способы перемещения	
2	Различные способы перемещения	
3	Удары по мячу ногой с места	
4	Удары по мячу ногой с места	
5	Удары по мячу ногой в движении	
6	Удары по мячу ногой в движении	
7	Удары по мячу ногой с лета	
8	Удары по мячу ногой с лета	
9	Удары по мячу головой	
10	Удары по мячу головой	
11	Обработка катящегося мяча	
12	Обработка катящегося мяча	
13	Обработка летящего мяча	
14	Обработка летящего мяча	
15	Ведение мяча	
16	Ведение мяча	
17	Обманные движения (финты)	
18	Обманные движения (финты)	
19	Отбор мяча	
20	Отбор мяча	
21	Тактика игры в атаке	
22	Тактика игры в атаке	
23	Тактика игры в атаке	
24	Тактика игры в атаке	
25	Тактика игры в обороне	
26	Тактика игры в обороне	
27	Тактика игры в обороне	
28	Тактика игры в обороне	
29	Тактика игры вратаря	
30	Тактика игры вратаря	
31	Строевые упражнения	
32	Строевые упражнения	
33	Упражнения на тренажерах	
34	Упражнения на тренажерах	
35	Беговые упражнения	
36	Беговые упражнения	
37	Беговые упражнения	

38	Беговые упражнения	
39	Упражнения с мячами	
40	Упражнения с мячами	
41	Упражнения с мячами	
42	Упражнения с мячами	
43	Упражнения в парах	
44	Упражнения в парах	
45	Контрольный урок	
46	Контрольный урок	
47	Скоростная подготовка	
48	Скоростная подготовка	
49	Силовая подготовка	
50	Силовая подготовка	
51	Скор-сил. подготовка	
52	Скор-сил. подготовка	
53	Развитие выносливости	
54	Развитие выносливости	
55	Развитие ловкости	
56	Развитие ловкости	
57	Борьба за мяч	
58	Борьба за мяч	
59	Борьба за мяч	
60	Борьба за мяч	
61	Упражнения с мячами	
62	Упражнения с мячами	
63	Упражнения с мячами	
64	Упражнения с мячами	
65	Сореванования	
66	Сореванования	
67	Сореванования	
68	Сореванования	
	Итого:68 часов	