

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию администрации муниципального образования г. Ефремов**

**МКОУ «ГИМНАЗИЯ»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
учителей  
естественнонаучного цикла

\_\_\_\_\_  
Федянина Н.В.  
Протокол ШМО № 1  
«27» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Дроздова Я.А.  
Протокол педсовета № 1  
«28» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

\_\_\_\_\_  
Борщевцева Г. А.  
Приказ № 92  
от «28» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**  
**( 5-6 класс)**

г. Ефремов, 2024 г.

## Пояснительная записка

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 14 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 34 часа в год (1 час в неделю) для 6 классов реализуется в течение 34 учебных недель (1 час 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.

### **1.3 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 обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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):

*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 спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- 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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и

совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу (мини- футболу);
- жесты футбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- 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

№	Раздел	Содержание
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия. Беговые, прыжковые упражнения, силовая подготовка.</b> Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3	<b>Специальная подготовка</b>	<p><b>Практические занятия.</b> Передача, прием, остановка, ведение мяча.</p> <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p>
4	<b>Основы знаний</b>	<b>Основные правила игры</b> в футбол, разучивание и совершенствование технических действий игрока.
5	<b>Соревнования</b>	<b>Практические занятия.</b> Игра по упрощенным правилам

**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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. 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 (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

**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.

### 3.1 Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	<b>Введение. История футбола</b>	2	1		Лекция. Беседа.
2	<b>Общая физическая подготовка</b>				
	<b>Беговые упражнения</b> (передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений).	5	2-6		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
	<b>Прыжковые упражнения</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (прыжки, остановки, повороты, рывки)	5	7-11		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Силовая подготовка</b> (отжимания, подтягивания и тд.)	5	12-16		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
3	<b>Специальная подготовка</b>				
	<b>Передача мяча, прием мяча</b> (удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по катящемуся мячу внутренней, внешней, частью подъема, носком)	5	17-21		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра



	<b>Остановка, ведение мяча</b> (Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой, остановка мяча грудью. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника); Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника, Обводка с помощью обманных движений (финтов).	5	22-26		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
4	<b>Основы знаний</b>				
	<b>Основные правила игры</b>	5	27		Лекция. Учебная игра
5	<b>Соревнования</b>				
	<b>Игра по упрощенным правилам</b>	1	28-34		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			

## Календарно-тематическое планирование

### 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	<b>Вводное занятие. Особенности формы футболиста</b>	1	1		Лекция. Беседа.
2	<b>Общая физическая подготовка</b>				
	<b>Беговые упражнения.</b> Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	5	2-6		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
	<b>Прыжковые упражнения.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (прыжки, остановки, повороты, рывки)	5	7-11		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Силовая подготовка</b> (отжимания, подтягивания и т.д.)	3	12-14		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
3	<b>Специальная подготовка.</b>				
	<b>Ловля, прием мяча.</b> (удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по катящемуся мячу внутренней, внешней, частью подъема, носком)	8	15-22		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

	<b>Остановка, ведение мяча, удары.</b> (Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой, остановка мяча грудью. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника); Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника, Обводка с помощью обманных движений (финтов).	8	23-30	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
4	<b>Основы знаний</b>			
	<b>Нарушение правил игры</b>	1	31	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	<b>Соревнования</b>			
	<b>Игра по упрощенным правилам</b> (Игры, развивающие физические способности, эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий)	3	32-34	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>		

## Список литературы

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
3. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
4. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
5. Виленский, Туревский, Торочкова: Физкультура. 5 - 7 классы. Учебник. ФГОС, Просвещение, 2016 г.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
8. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.