

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Футбол»
Для учащихся 5 – 9 классов

г. Грозный 2024 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по физической культуре «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., на основе Примерной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №31» г. Грозного, программы внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 9 им. А. М. Цебиева» г. Грозного, пособия для учителей общеобразовательных организации – «Рабочая программа по физической культуре, предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха»; «просвещение» 2014 года.

«Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения».

Программа реализуется в МБОУ «СОШ № 9 им. А. М. Цебиева» г. Грозного

Программа разработана для учащихся 10 -15 лет

Цель программы: сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закалывающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Тип программы: физкультурно-спортивной направленности

Количество часов: 72 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

1. Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по физической культуре

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 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 спортивнооздоровительному 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 спортивнооздоровительному 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 спортивнооздоровительные 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.

2. Содержание программы внеурочной деятельности по физической культуре

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	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	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	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 сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

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 ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. 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).

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 непрерывноинтервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Часы
1	Передвижения и остановки	4
2	Удары по мячу	16
3	Остановка мяча	8
4	Ведение мяча и обводка	6
5	Отбор мяча	8
6	Вбрасывание мяча	2
7	Игра вратаря	4
8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2

9	Тактика игры	10
10	Подвижные игры и эстафеты	2
11	Физическая подготовка	2

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Колво часов	Формы внеурочной деятельности	Примечание
1	Введение. История футбола	1	Лекция. Беседа.	
1. Передвижения и остановки				
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
2. Удары по мячу				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	

7	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
8	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
9	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
10	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
11	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
3. Остановка мяча				
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
13	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
14	Остановка мяча грудью	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	

			тактических действий. Учебная игра	
15	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
4. Ведение мяча и обводка				
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
18	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
5. Отбор мяча				
19	Выбивание мяча ударом ногой	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
20	Отбор мяча перехватом	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
21	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	

22	Отбор мяча в подкате	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
6. Вбрасывание мяча				
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
7. Игра вратаря				
24	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
25	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
26	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	
8. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом				
27	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
9. Тактика игры				
28	Тактика свободного нападения	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
29	Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	

			Учебная игра.	
30	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
32	Двусторонняя учебная игра	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
10. Подвижные игры и эстафеты				
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
11. Физическая подготовка				
34	Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	