

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОРОСИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Томского района

Рассмотрено: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024 г	Согласовано: зам. директора по ВР Т.И. Осипова	Утверждено: Директор школы В.И. Чириков Приказ № 346-од от 29.08.2024
--	---	--

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Футбол»**

Составитель: Сытник Д.А. учитель физической культуры

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: базовый

Количество часов: 68

Класс: 5-6

Срок реализации: 2024-2025 г.

Поросино -2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

Программа рассчитана для обучающихся пятых классов на один учебный год. Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время два раза в неделю по 40 минут. (68 часов) на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале.

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью мини-футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек. В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, областных соревнованиях по мини-футболу. Игра содействует активному и массовому вовлечению детей в занятия этим интересным видом спорта, словно специально созданного для школьников и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма пятиклассника и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаливающих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном мини – футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи

Игра в мини – футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Цель программы – углубленно изучение спортивной игры в мини – футбол.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини - футболу;

Материал даётся в четырёх разделах: основы знаний; общефизическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общефизическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. 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 обучающихся 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.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФУТБОЛ»

Содержание курса	Количество часов	Перечень универсальных действий обучающихся
I. Основы знаний. Краткая характеристика вида спорта. История футбола. Требования к технике безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Изучают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
II. Техническая подготовка.	30	
а) Стойки и передвижения игрока		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
б) Ведение мяча.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

в) Удары по мячу.		Моделируют технику освоения приемов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты
г) Остановка и передача мяча		Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов.
III.Тактическая подготовка	25	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
IV.Общездоровьеская подготовка	12	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.
Всего по курсу	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	Описание примерного содержания занятий
1	Инструктаж по ТБ. История футбола	2		Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. История развития футбола и мини-футбола в России
2	Основные приёмы игры в футбол	2		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
3	Основные приёмы игры в футбол	2		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
4	Остановка мяча	2		Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.
5	Комбинации из основных элементов техники передвижения	2		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений

6	Остановка мяча	2		Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.
7	Короткая передача мяча	2		Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Учебная игра.
8	Короткая передача мяча	2		Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Учебная игра.
9	Средняя передача мяча	2		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
10	Средняя передача мяча	2		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
11	Ведение мяча средней частью стопы	2		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
12	Ведение мяча средней частью стопы	2		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
13	Остановка мяча	2		Остановка мяча бедром. Элементы акробатики. Учебная игра.
14	Остановка мяча	2		Остановка мяча бедром. Элементы акробатики. Учебная игра.
15	Остановка мяча грудью	2		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование.
16	Остановка мяча грудью	2		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование.
17	Удары по мячу	2		Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
18	Удары по мячу	2		Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
19	Удары по мячу носком, пяткой Удары по воротам	2		Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу носком и пяткой. Учебная игра. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Учебная игра.
20	Удары по мячу носком, пяткой Удары по воротам	2		Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу носком и пяткой. Учебная игра.
21	Техника игры вратаря	2		Ввод мяча вратаря ударом ногой.

				Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения.
22	Техника игры вратаря	2		Ввод мяча вратарём рукой. Техника игры вратаря ногами. Учебная игра.
23	Удары по воротам			Удары по воротам разными способами на точность попадания мячом в цель. Учебная игра.
24	Передача мяча в движении	2		Отработка техники передачи мяча. Передвижение игроков без мяча. Учебная игра в футбол.
25	Передача мяча в движении	2		Отработка техники передачи мяча. Передвижение игроков без мяча. Учебная игра в футбол.
26	Выполнение общеразвивающих упражнений	2		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
27	Выполнение общеразвивающих упражнений	2		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
28	Отбор мяча	2		Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
29	Отбор мяча	2		Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
30	Техника игры вратаря	2		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения.
31	Силовые и скоростно-силовые упражнения	2		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Старты из различных положений. Силовые упражнения.
32	Владение мячом	2		Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
33	Остановка мяча и удары по мячу	2		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника.
34	Скоростно-силовые	2		Общеразвивающие упражнения в

	упражнения			парах. Старты из различных положений. Бег с мячом.
--	------------	--	--	--

Информационно-методическое обеспечение

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы.-Москва, «Просвещение»2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- Москва, «Просвещение», 2011.
3. Колодницкий Г.А.,Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2012.
5. Лях В.И. Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. . - Москва, «Просвещение», 2012.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности .Спортивно-оздоровительная деятельность. - Москва, «Просвещение», 2011.

Материально – техническое обеспечение

Для занятий должны быть привлечены следующие *материально-технические ресурсы*: игровой спортивный зал, спортивная площадка, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, кабинет для проведения аудиторных занятий, медицинская аптечка, мячи футбольные, маты спортивные, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, мячи набивные различной массы, сетки для мячей,