**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**М****инистерство образования и науки Хабаровского края**

**Управление образования, молодежной политики и спорта Амурского муниципального района Хабаровского края**

**МБОУ СОШ п.Тейсин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедсовет №1 Гавриленко О.В.Приказ №50-Д  от «26» 05 2025 г. | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УРГавриленко О.В.Приказ №50-Д  от «26» 05 2025 г. | УТВЕРЖДЕНОИ.о. директора школыМуратова Т.В.Приказ №50-Д  от «26» 05 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6679605)

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**«Футбол»**

для обучающихся 5-10 классов

 **пос.Тейсин 2025г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Футбол», спортивно- оздоровительного направления, разработана на основе требований к результатам освоения, с учетом авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М, «Просвещение»,2020 год).Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции «Мини футбол» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Рабочая программа включает следующие разделы: результаты освоения курса внеурочной деятельности; содержание курса внеурочной

деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; тематическое планирование.

**Цель программы**: способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

**Задачи программы:** пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

 популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха; формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;

обучение технике и тактике игры;

 развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Данная программа рассчитана на школьников 5-7 классов (34 ч) и школьников8-10 классов (34 ч) на 1 год обучения и реализуется в течение 34 учебных недель. Состав обучающихся может варьироваться.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание курса внеурочной деятельности – 68 ч Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получат знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях

Раздел 1. Основы знаний. Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. 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. 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 непрерывно интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 3. Специальная подготовка. Теоретические сведения. Расположение игроков на поле. Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Раздел 4. Тестирование. Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание . Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Раздел 5. Соревнования. сведения. Продолжительность игры. Практические занятия. Игра по упрощенным правилам. 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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу 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 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 обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. 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.Основными формами организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривает парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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: 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 спортивно- оздоровительного направления секции «Мини-футбол»является формирование следующих умений: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления секции «Минифутбол» 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. Выпускник научится:- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др. Выпускник получит возможность научиться:- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;- управлять своими эмоциями;- владеть игровыми ситуациями на поле;- играть в мини-футбол по правилам;- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Ожидаемый результат к концу обучения по данной рабочей программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5-7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов**  | **Основное содержание**  | **Основные виды деятельности**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| 1 | История футбола |  1  | Инструктаж по ТБ. История и развитиефутбола и минифутбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Знать историю футбола |  |
| 2 | Остановка, передача мяча |  4  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мячана месте. Учебная играСтойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча вдвижении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 3 | Ведениемяча |  5  | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра (2ч) Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра (1ч) Ведение мяча с изменением направления.Игра «Квадрат». Учебная игра (2ч) | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 4 | Остановка мяча |  5  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.(2ч) Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.(2ч) Остановка мяча грудью. Жонглирование.Учебная игра. (1ч) | Уметь выполнять техническиеприёмы |  |
| 5 | Удары по мячу |  7  | Удары по мячу внешней стороной стопы ивнешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.(2ч) Техника игры вратаря. Учебная игра. (2ч)Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.( 3ч) | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 6 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательныхкачеств. Учебная игра. |  1  | Удары по прыгающему и летящему мячу | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 7 | Удары по мячу носком, пяткой.Жонглирование. Учебная игра. |  2  | Удары по мячу носком, пяткой.Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 8 | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. |  2  | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 9 | Удары по мячу головой. Эстафеты.Учебная игра. |  2  | Удары по мячу головой. Эстафеты.Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 10 | Обманные движения (финты).Игра «Квадрат». Учебная игра |  2  | Обманные движения (финты).Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 11 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП.Учебная игра |  2  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП.Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 12 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.Учебная игра |  1  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

 **8-10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов**  | **Основное содержание**  | **Основные виды деятельности**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| 1 | История футбола |  1  | Инструктаж по ТБ. История и развитиефутбола и минифутбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Знать историю футбола |  |
| 2 | Остановка , передачамяча |  4  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мячана месте. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 3 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча вдвижении. Учебная игра |  2  | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча вдвижении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 4 | Ведение мяча |  3  | Ведение мяча внешней частью и среднейчастью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 5 | Ведение мяча носком, внутреннейстороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра |  2  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 6 | Ведение мяча с изменением направления.Игра «Квадрат». Учебная игра |  3  | Ведение мяча с изменением направления.Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 7 | Остановкамяча |  3  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 8 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. |  2  | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 9 | Остановка мяча грудью. Жонглирование.Учебная игра. |  2  | Остановка мяча грудью. Жонглирование.Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 10 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6- 10 минутный бег. Учебная игра. |  3  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6- 10 минутный бег. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 11 | Техника игры вратаря.Учебная игра. |  3  | Техника игры вратаря.Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 12 | Удары по катящемуся мячу. Игра «Квадрат». СФП. Учебная игра |  2  | Удары по катящемуся мячу. Игра «Квадрат». СФП. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 13 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.Учебная игра. |  3  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 14 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игр |  1  | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игр | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.
9. Учебник футбола/ М. Кук, Д. Шоулдер – М: Астрель, 2012.
10. В.И. Лях Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва
11. «Просвещение» 2014г.