

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Архангельская средняя школа имени А. А. Кудрявцева»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета.
Протокол № 11 от 30.08.2024.

Утверждено
Приказом по школе
№ 105-о от 30.08.2024.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Футбол в школе»**

2024-2025 учебный год

Класс: 5-6

Уровень реализации: основное общее образование

Направление: спортивно-оздоровительное (развитие личности и самореализация обучающихся)

Срок реализации: 1 год

Составитель: Лапшинов Н.И., педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для внеурочных занятий по спортивно-оздоровительному направлению (развитие личности и самореализация обучающихся).

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

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 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.

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

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.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбираются 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.

Методы и формы обучения.

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.

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 учащихся 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.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, повышение социальной адаптации учащихся, сформированность коммуникативных способностей обучающихся, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы 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:

- 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 в школе» 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 в школе» 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.

**Содержание курса
5 класс**

| |
|--|
| Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |
| Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». |
| Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. |
| Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. |
| Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |
| Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. |
| Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. |
| Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. |
| Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. |
| Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. |
| Отработка паса в парах. Футбол. |
| Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. |
| Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |
| Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. |
| Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. |
| Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. |
| Отработка передач в движении, передача мяча на ход. |
| Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. |
| Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. |
| Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. |
| Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. |
| Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. |
| Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. |
| Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. |
| Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. |
| Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Игра вратаря. |
| Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. |
| Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. |
| Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. |
| Прием мяча различными частями тела. |
| Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. |
| Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра. |
| Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |
| Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |

Тематическое планирование 5 класс

| № | Тема занятия | Количество часов |
|-----|--|------------------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2. | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 1 |
| 3. | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 1 |
| 4. | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 1 |
| 5. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 |
| 6. | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 1 |
| 7. | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол | 1 |
| 8. | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 1 |
| 9. | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 |
| 10. | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 1 |
| 11. | Отработка паса в парах. Футбол. | 1 |
| 12. | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 1 |
| 13. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 14. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 15. | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 1 |
| 16. | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 1 |
| 17. | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 1 |
| 18. | Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 1 |
| 19. | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 1 |
| 20. | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 1 |
| 21. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 1 |
| 22. | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 1 |
| 23. | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 24. | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 25. | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 26. | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 1 |
| 27. | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Игра вратаря. | 1 |
| 28. | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | 1 |
| 29. | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 1 |
| 30. | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 1 |
| 31. | Прием мяча различными частями тела. | 1 |
| 32. | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 1 |
| 33. | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 34. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 |

**Содержание программы
6 класс**

| № | 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 вперед, 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. |
| 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. 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. |

**Тематическое планирование
6 класс**

| № п\п | Тема занятия | Кол-во часов |
|--------------|---|---------------------|
| 1 | Введение. История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 1 |
| | Передвижения и остановки | |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 1 |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | 1 |
| | Удары по мячу | |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. | 1 |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. | 1 |
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. | 1 |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 9 | Удары по летящему мячу серединой подъема. | 1 |
| 10 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. | 1 |
| | Остановка мяча | |
| 11 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 |
| 12 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| | Ведение мяча и обводка | |
| 13 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | 1 |
| 14 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | 1 |
| 16 | Обводка с помощью обманных движений (финтов). | 1 |
| | Отбор мяча | |
| 17 | Выбивание мяча ударом ногой. | 1 |
| 18 | Отбор мяча перехватом. | 1 |
| 19 | Отбор мяча толчком плеча в плечо. | 1 |
| 20 | Отбор мяча в подкате. | 1 |
| | Вбрасывание мяча | |
| 21 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |
| | Игра вратаря | |
| 22 | Ловля катящегося мяча. | 1 |
| 23 | Ловля мяча, летящего навстречу. | 1 |
| | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | |
| 24 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). | 1 |
| | Тактика игры | |
| 25 | Тактика свободного нападения. | 1 |
| 26 | Позиционные нападения без изменения позиций. | 1 |
| 27 | Позиционные нападения с изменением позиций. | 1 |
| 28 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 29 | Двусторонняя учебная игра. | 2 |

| | | |
|-------|--|----|
| | Подвижные игры и эстафеты | |
| 30 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 1 |
| 31 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| | Физическая подготовка | |
| 32-34 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 3 |
| | Итого | 34 |

Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол»/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.