

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Самарской области основная общеобразовательная школа**  
**пос. Пензено муниципального района Большечерниговский Самарской**  
**области**  
**Самарская область**  
**ГБОУ ООШ пос. Пензено**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО

\_\_\_\_\_  
С.В. Сульдина  
от «29» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
С.В. Сульдина  
от «29» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ ООШ  
п. Пензено

\_\_\_\_\_  
В.А. Ишуков  
Приказ № 92-од  
от «29» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**

**«Футбол»**

для обучающихся 5 классов

**п. Пензено**  
**2024 г.**

## **Пояснительная записка**

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек, активным и успешным участием в общероссийском проекте «Мини-футбол в школу» на протяжении пяти лет. В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, зональных, областных и всероссийских 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5 класса разработана **на основе примерной программы внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов образовательных учреждений А.Н. Каинов. Организация работы спортивных секций в школе. Учитель 2021г.** Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих 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 учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

### **Цель:**

всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника;

### **Задачи организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности:**

- - закаливать детей;
- содействовать гармоничному развитию личности;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развивать двигательные умения и навыки, умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
- развивать интерес к участию в спортивных соревнованиях.

### **Место курса в учебном плане.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Футбол» для 5 класса является приложением к Основной общеобразовательной программе основного общего образования ГБОУ ООШ п.Пензено на 2023-2024 учебный год, соответствует годовому календарному учебному графику ГБОУ ООШ п.Пензено на 2024-2025 учебный год.

Программа рассчитана на 1 год для учащихся 5 класса. Занятия проходят во внеурочное время 2 раза в неделю по 40 минут (68 часов в год.)

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

### **Познавательные ууд:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

### **личностные ууд:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий , соревнований и ориентации на их выполнение;

### **регулятивные ууд:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **коммуникативные ууд:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;

**Результатом освоения программы «Футбол»** будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

#### **Содержание курса**

##### 1. Специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

##### 2. Техническая подготовка.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

##### 3. Подготовка вратаря.

Одна из ключевых позиций в мини-футболе является позиция вратаря. Так как вратарь участвует фактически во всех игровых действиях команды, как в обороне, так и в атаке. Например: при атаках – быстрых (контратаках) вратарь моментально принимает решение при выбросе мяча партнёру, при обороне команды, вратарь постоянно руководит игрой, подсказывая какую позицию должен занять футболист.

##### 4. Тактическая подготовка.

Тактическая деятельность футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

#### **Планируемые результаты:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте «Мини-футбол в школу».

Программа внеурочной деятельности ориентирована на достижение результатов трех уровней:

1. Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни).
2. Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом).
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного общественного мнения).

#### **Учащиеся должны:**

1. Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
10. Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

#### **Форма зачета.**

Зачет проходит в виде практического занятия с элементами устного опроса. Учащиеся выполняют освоения упражнения и технические приемы, а преподаватель оценивает их, и выставляет каждому обучающемуся зачет или незачет. В случае незачета, учащемуся дается возможность пересдать зачет на следующем занятии.

Оценивание деятельности по внеурочной деятельности происходит в форме «зачёт» - «незачет» за каждую пройденную тему:

- «зачёт» - знания, умения, навыки соответствуют программным требованиям в полном/полном объёме

- «незачёт» - программа не освоена, программные требования не выполнены.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема	Количество часов		ЦОР/ЭОР
		Теория	Практика	
Специальная физическая подготовка.				
1.	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на занятиях	1	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9jPgXRZgTpk">https://www.youtube.com/watch?v=9jPgXRZgTpk</a>
2.	Упражнения для развития быстроты. Челночный бег бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.		2	
3	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.		2	
4	Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м расслабленно и т.д.		2	
5	Подвижные игры, эстафеты. Зачет		2	
Техническая подготовка.				
6	Техника передвижения. Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.		2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EL0Vftf_vTQ">https://www.youtube.com/watch?v=EL0Vftf_vTQ</a>
7	Техника передвижения. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.		2	
8	Удары по мячу ногой. Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.		2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d6dOJnKdOdU&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=d6dOJnKdOdU&amp;t=1s</a>
9	Удары по мячу ногой. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.		2	
10	Удары по мячу ногой. Удар по мячу с лёта. Удар по опускающемуся мячу через голову.		2	
11	Учебные и тренировочные игры. Зачет.		2	
12	Удары по мячу головой. Удар серединой лба из опорного положения. Удар серединой лба в прыжке.		2	
13	Удары по мячу головой. Удар боковой частью головы. Удар головой в броске.		2	
14	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.		2	

	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину.			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=suqrCQGYGw">suqrCQGYGw</a>
15	Приём опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		2	
16	Приём катящихся мячей подошвой. Приём опускающегося мяча подошвой.		2	
17	Приём опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. Приём летящего мяча грудью. Приём опускающегося мяча грудью.		2	
18	Приём мяча бедром. Приём мяча голенью.		2	
19	Учебные и тренировочные игры. Зачет.		2	
20	Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение мяча внутренней стороной стопы.		2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E">https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E</a>
21	Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча носком. Ведение мяча подошвой.		2	
22	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъема». Финт «уходом с ложным замахом на удар».		2	
23	Финт «убирание мяча подошвой». Финт «подрос мяча мимо соперника».		2	
24	Отбор мяча. Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием. Отбор мяча перехватом.		2	
25	Учебные и тренировочные игры. Зачет.		2	
Подготовка вратаря				
26	Техника игры вратаря. Ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей. Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.		2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI&amp;t=193s">https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI&amp;t=193s</a>
27	Техника игры вратаря. Ловля полу высоких мячей на месте или в прыжке. Ловля высоко летящих на вратаря мячей на месте и в прыжке.		2	

28	Техника игры вратаря. Ловля полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря в броске. Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате.		2	
29	Отбивание мяча махом, ладонью, кулаком. Вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, одной рукой снизу, ногой с рук.		2	
30	Учебные и тренировочные игры. Зачет.		2	
Тактическая подготовка				
31	«Открытие». «Отвлечение соперников»		2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=98ak4rC979k">https://www.youtube.com/watch?v=98ak4rC979k</a>
32	Быстрое нападение. Позиционное нападение.		2	
33	Инструкторская и судейская практика. Судейство игр в процессе учебных занятий.		2	
34	Учебные и тренировочные игры. Итоговый зачет.		2	
Итого: 60 часов				