

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 года

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 9»
М.И. Макаров
Приказ № 731/О от 30.08.2023г.



Приложение к основной образовательной программе
начального и основного общего образования
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Футбол»
для обучающихся 3 – 6 классов**

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в рамках «Внеурочной деятельности» по спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Составлена на основе программы В.И. Лях «Физическая культура, 1-4,5-7классы». Рабочая программа предназначена для изучения учебного курса *Футбол* в 3-6 классах МАОУ «СОШ № 9».

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Данная программа предполагает использование следующих учебно-методических материалов:

1. В.С.Кузнецов; Г.А.Колодницкий, Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. М, «Просвещение»

2. Лях В.И.; М.Я.Виленский Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение.

3. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение

Учебный курс, курса внеурочной деятельности «*Футбол*» реализуется с 3 по 6 класс в количестве 136 часа в году. Три раза в неделю.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по футболу в школе и вне ее.

Цель внеурочных занятий по футболу состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в футболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;
- Популяризация футбола как вида спорта активного отдыха;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям 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.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Регулятивные:

- самостоятельно планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимоконтроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Коммуникативные:

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в команде

Предметные результаты:

- знать характеристику современных форм построения занятий по футболу;
- значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

- выполнять правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- основные правила соревнований по футболу;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- жесты футбольного судьи
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.
- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- играть в Футбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по футболу
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.
- технические приемы и тактические действия;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами футбола и региональным тестам физической подготовленности;

Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Теоретическая подготовка (6 ч.)

Физическая культура и спорт в России. Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.

История возникновения и развития футбола

Родина футбола. Первые правила футбола. Этапы развития игры.

Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления

Формы внеурочной деятельности	Виды деятельности обучающихся
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр.	Просмотр видеороликов об истории футбола, о футболе. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
--	--

2. Физическая подготовка (40 ч.)

Общая физическая подготовка (20 ч.)

Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки), и т.д. на основе школьного программного материала.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения: группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения: ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

Подвижные игры: "Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками". «Мини-футбол» и др.

Формы внеурочной деятельности	Виды деятельности обучающихся
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов об основных общеразвивающих упражнениях. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Специальная подготовка (20 ч.)

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий: бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении остановки, ударов, отбор мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Формы внеурочной деятельности	Виды деятельности обучающихся
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов об основных общеразвивающих упражнениях. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

3. Техническая подготовка (40 ч.)

Техника нападения: перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча и обводка.

Техника защиты: отбор мяча. Выбивание мяча ударом. Обор мяча перехватом. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Формы внеурочной деятельности	Виды деятельности обучающихся
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов о технике игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

4. Тактическая подготовка (30 ч.)

Тактика нападения: индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, страховка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении.

Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия в защите. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков в защите. Расположение игроков в защите. Двусторонняя учебная игра.

Формы внеурочной деятельности	Виды деятельности обучающихся
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр.	Просмотр видеороликов о тактике игры в футбол. Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых

Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
---	---

5. Интегральная подготовка (10 ч.)

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке

Инструкторская и судейская практика (в процессе занятий).

На первом году обучения ребята изучают основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей.

Восстановительные мероприятия (в течение занятий).

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Формы внеурочной деятельности	Виды деятельности обучающихся
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов о тактике игры в футбол. Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

6. Участие в соревнованиях по футболу (8 ч.)

Участие в общешкольных соревнованиях по футболу. Анализ соревнований.
Участие в городских соревнованиях по футболу. Анализ соревнований.

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Групповая	Просмотр видеороликов. Взаимодействуют со сверстниками в

работа, индивидуальная, парная. Инструктаж во время проведения соревнований. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	процессе соревнований по футболу. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила безопасности. Анализируют свои результаты.
---	---

7. Тестирование (2 ч.)

Прохождение различных тестов по ОФП и футболу

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Индивидуальная работа. Инструктаж во время проведения тестирования. Контроль	Просмотр видеороликов о тестах по физической, специальной подготовке футболиста. Описывают технику специальных упражнений. Сдают тестирование. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Футбол» 3 – 6 классы, 136 часов

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	6
2.	Физическая подготовка	40
2.1	Общая физическая подготовка	20
	Общеразвивающие упражнения	5
	Акробатические упражнения	5
	Легкоатлетические упражнения	5
	Подвижные игры	5
2.2	Специальная физическая подготовка	20
	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	10
	Упражнения для развития прыгучести	5
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении остановки, ударов, отбор мяча	5
3.	Техническая подготовка	40
3.1	Техника нападения	20
	Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения	5
	Удары по катящемуся мячу	5
	Остановка мяча	5
	Ведение мяча и обводка.	5
3.2	Техника защиты	20
	Выбивание мяча ударом	5
	Выбивание мяча перехватом	5
	Страховка. Отбор мяча	5
	Прием мяча после отскока от стены, пола	5

4.	Тактическая подготовка	<u>30</u>
4.1	Тактика нападения	<u>15</u>
	Индивидуальные групповые, командные действия	5
	Тактика свободного нападения	5
	Позиционное нападение	5
4.2	Тактика защиты	<u>15</u>
	Индивидуальные, групповые, командные действия в защите	5
	Страховка. Выбор действия	5
	Взаимодействие игроков в защите	5
5.	Интегральная подготовка	<u>10</u>
	Учебные игры.	<u>8</u>
	Инструкторская и судейская практика	1
	Восстановительные мероприятия	1
6.	Участие в соревнованиях по футболу	<u>8</u>
7.	Тестирование	<u>2</u>
		Общее количество часов: 136