

**Санкт-Петербургское государственное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 577
с углубленным изучением английского языка
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
образовательного учреждения
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор
_____ О.С. Крошка
Приказ № 90 -од от 31.08.2023 г.

Рабочая программа

**По внеурочной деятельности
на 2023-2024 учебный год:
футбол 5-9 классы.**

преподаватель: Беляев Михаил Сергеевич

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении
28.08.2023

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по УВР
_____ Т.С. Митусова
28.08.2023

Санкт-Петербург

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» для учащихся 5-9 классов подготовлена в соответствии с требованиями СПб ГАОУ школой №577 на 2023-2024 учебный год.

Настоящая программа внеурочной деятельности определяет цели и задачи курса, место в учебном плане, особенности реализации, содержание и требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий (все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 35-40 минут). Группы укомплектованы учащимися в количестве не более 10 человек. Реализация программы «Футбол» осуществляется в СПб ГАОУ школе №577 в холодное время года в спортивном зале, а теплое время года на открытом футбольном искусственном газоне.

Практическая значимость курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Программа «Футбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности старших школьников.

Данная программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный футболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

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 – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Место курса «Футбол» учебном плане СПб ГАОУ школы №577 определено в 5-9 классах в соответствии со следующей таблицей:

Класс	Количество часов в плане внеурочной деятельности	
	в неделю	за год
5	1	34
6	1	34
7	1	34
8	1	34
9	1	34
Итого:		170

Условия реализации программы:

Данная программа предназначена для детей 5-9 класса и рассчитана на 5 лет обучения. В 5,6,7,8,9 классах - 34 часа в год (1 час в неделю). Заниматься могут все желающие на основе заявления.

Наполнение групп – от 2 до 15 человек. **Основные формы организации занятий** - групповая .

Планируемые результаты освоения программы курса:

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» 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» 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:

Тема 1.История футбола

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 2.Передвижения и остановки

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Тема 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 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
- Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Тема 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

Тема 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)

Тема 6. Отбор мяча

- Выбивание мяча ударом ногой.
- Отбор мяча толчком плеча в плечо.

Тема 7. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

- Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тема 8. Тактика игры

- Тактика свободного нападения
- Позиционные нападения без изменения позиций
- Позиционные нападения с изменением позиций
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- Двусторонняя учебная игра

Тема 9. Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

Тема 10. Физическая подготовка

• Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тема 11. Футбол.

• 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 остановкой. «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.

Тематический план занятий

№	Темы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	История футбола	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4

3.	Ведения мяча и обводка	3	3	3	3	3
4.	Остановка мяча	3	3	3	3	3
5.	Удары по мячу	3	3	3	3	3
6.	Отбор мяча	2	2	2	2	2
7.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	5	5	5	5	5
8.	Тактика игры	3	3	3	3	3
9.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4
10.	Футбол	5	5	5	5	5
11.	Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	1	1
	Всего:	34	34	34	34	34
	Итого:	170				

Виды контроля

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие, принимать участие в воспитательной работе.

Оценивание результатов: без отметочное

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на открытой оборудованной футбольной площадке с искусственным газоном.

На занятиях используются:

- резиновые мячи
- волейбольные мячи
- стойки
- ворота
- скакалки
- футбольные мячи
- мячи для большого тенниса
- гантели
- конусы

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5ый класс

№	Наименование разделов.	Количество часов	Тема
1	История футбола	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития футбола.
2	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
3	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
4	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
5	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
6	Ведения мяча и обводка	1	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
7	Ведения мяча и обводка	1	Ведение мяча по «восьмерке»
8	Ведения мяча и обводка	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и слабой ногой.
9	Ведения мяча и обводка	0.5	Закрепление техники владения мячом и перемещений. Игра в футбол
10	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой.
11	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом.
12	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом, с дальнейшим завершением атаки : выход 1на1 либо удар сразу после приема.
13	Остановка мяча	1	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
14	Удары по мячу	2	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
15	Удары по мячу	1	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
16	Ведения мяча и обводка	0.5	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
17			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

18	1		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
19	1		Тренировка выносливости, изменение направления движений по силе.
20	18.11.2022		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар
21	22.11.2022		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
22	25.11.2022		Товарищеская игра.
23	29.11.2022		Товарищеская игра.
24	02.12.2022		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25	06.12.2022		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
26	09.12.2022		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
27	13.12.2022		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
28	16.12.2022		Товарищеская игра
29	20.12.2022		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.
30	23.12.2022		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
31	27.12.2022		Старты из различных положений, двусторонняя игра.
32	10.01.2023		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
33	13.01.2023		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
34	17.01.2023		Товарищеская игра

