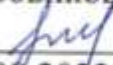


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крутихинская средняя общеобразовательная школа»**

«Принято»  
Педсоветом

Протокол №144  
от 13.08.2023г.

«Согласовано»  
Зам.директора по ВР  
Боровикова И.А.

  
14.08.2023г.

«Утверждено»  
Директор школы  
Вайхель С.И.

  
Приказ №222  
От 15.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
"ФУТБОЛ" 5 класс**

Составитель: учитель физической культуры

Слободяник Н.И.

2023-2024

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Футбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и рассчитана на 1 год, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 5 классов, в связи, с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей. Режим проведения, а именно все занятия внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 40 - 45 минут. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных одноразовых внеурочных занятий со школьниками, занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности. Рабочая программа является образовательной, имеет спортивно-оздоровительную направленность .

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Длительность этой части разминки зависит от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия. В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или тактико-технических действий, воспитание физических качеств. В заключительной стадии решается задача восстановления занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, соревнованиях, судейской практике. Групповые занятия проходят при объяснении нового материала или отработке хорошо изученных элементов. Индивидуальные занятия даются в том случае, когда обучаемый много отсутствовал и ему необходима помощь в освоении пройденного материала, или наоборот, когда необходима отработка отдельных технических элементов.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником основной школы общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника основной школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. **Задачи:**

1. Обучать детей основам передвижений в футболе (ходьбе, бегу, приставному шагу, остановкам, финтам, правилам футбола);
2. Обучать выполнению элементов техники; ударов, передач, остановок мяча, отбору мяча, вбрасыванию, техники игры вратаря, способствовать приобретению специальных знаний, навыков соревновательной деятельности;
3. Развить физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость);
4. Воспитать терпение, умение оценивать свое состояние и состояние партнера в командной игре, черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни;
5. Привить интерес к занятиям футболом, организовать здоровый досуг, с пользой проводить свободное время;
6. Формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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)

### 2. *Познавательные УУД:*

- Добыть 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.

### 3. *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.

### **Предметные результаты внеурочной деятельности должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, оказание благотворного оздоровительного воздействия на занимающихся, воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных учащихся с качествами гражданского достоинства и ответственности.

### **Требования к уровню подготовки**

#### **Знать и понимать:**

- особенности организации индивидуальных занятий по футболу;
- особенности индивидуального здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- правила соревнований по футболу.

#### **Уметь:**

- выполнять технические действия и приемы с мячом и без мяча в соревновательной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств; демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнять соревновательные упражнения и технические приемы в футболе.

### **Формы учебно-тренировочной работы**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

### **Основные методы работы.**

#### **1. Метод словесного описания упражнений**

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

#### **2. Метод показа упражнений**

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

#### **3. Метод целостного разучивания упражнений**

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

#### 4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

#### 5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

#### 6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

### **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии:

- определяются упражнения, подлежащие оценке;
- определяются критерии оценки элементов.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

## **3. Краткое содержание программы.**

### **Теоретическая подготовка**

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.
  - Правила поведения учащихся на занятиях. Простейшие приспособления для тренировки.

- Правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь.
- Правила техники безопасности и профилактика травматизма в футболе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения.

### **Общая физическая подготовка.**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, двигательно-координационные способности, быстрота реакции, силовые способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
  - выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
  - поднимания на носки;
  - приседания на двух ногах при разном положении ног;
  - приседания на одной ноге;
  - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
  - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
  - подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
  - подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;
- подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом: футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук, шеи.

Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения:

- различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег 6х8 метров (бег с переменной направленности от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной;
- ускорения и рывки вперед с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».

### **Для развития скоростно-силовых качеств:**

- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.
- прыжки вверх с поворотом и имитацией ударов головой и ногами;

### **Упражнения для развития координационных способностей:**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- различные прыжки на месте; на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:



- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.
- Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях,
  - упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка обеспечивает наиболее эффективное решение принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- прямой и резаный удар по мячу;
- точность удара;
- удар по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба;
- остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью;
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы;
- обманных движений;
- отбор мяча - перехватом, выбивание мяча, толчком соперника;
- вбрасывания мяча из положения шага.

Анализ выполнения технических приемов игры вратаря:

- ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой;
- падения перекатом;
- выбивания мяча с рук.

Основными принципами работы являются последовательность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. В начале и конце года обучения проводятся соревнования-тестирования по технической подготовке согласно контрольным нормативам, приведённым в таблице 1.

### **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх. Дается понятие о тактике и тактической комбинации. Характер игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения:- индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия:- взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты:- групповые действия, тактика игры вратаря.

### Контрольные нормативы по технической подготовке и общей подготовке

№ П.п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10- 14	15	16
1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (с)	4,4-4,6	4,4	4,3
2	Бег 300 м (с)	-	-	-
3	Бег 400 м (с)	1:12	1:08	1:05
4	6-минутный бег (м)	1300	1500	1600
5	Прыжок в длину с места (см)	190	205	215
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,8	5,6	5,4
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	55	60	70
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	17	20	24
9	Удар по мячу ногой на точность попадания	7	7	8
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	20	22	25
11	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	10,0	9,6	9,3

### Инструкторская и судейская практика.

Занимающиеся должны получить представление о том, какие бывают соревнования. Обучаемые должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры – одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика.

Участие обучаемых в тренировочном процессе в качестве инструктора (помощника педагога) чрезвычайно полезно для них, т.к. расширяет их ролевой репертуар, помогает оценивать и поощрять достижения, определять недостатки и способы их устранения из позиции стороннего наблюдателя.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы и только потом уже на соревнованиях более высокого ранга.

#### 4. Учебный план

№ п/п	Т е м а	Количество часов в год		
		Всего	Теорети ческих	Практи ческих
	Теоретическая подготовка			
1.	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	0,5	0,5	-
2.	История развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	0,5	0,5	-
3.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	0,5	0,25	0,25
4.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	0,5	-	0,5
5.	Правила игры в футбол	1	0,5	0,5

	<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>	<b>1,75</b>	<b>1,25</b>
	Практическая подготовка			
1.	Общая и специальная физическая подготовка	10	3	7
2.	Техническая подготовка	10	5	5
3.	Контрольные нормативы	1	1	0
4.	Тактика игры в футбол	4	1	3
5.	Соревнования по футболу	6	1	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>31</b>	<b>11</b>	<b>20</b>

#### Календарно-тематический план

№ Занятия	Дата проведения.	Наименование темы	Кол-во часов
1	08.09.	Обучение технике передвижения футболиста. Удары по мячу внутренней частью подъема.	1
2	15.09.	Перемещения, остановки во время бега. Удары правой и левой ногой.	1
3	22.09.	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	1
4	29.09.	Остановка опускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу.	1
5	06.10.	Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка.	1
6	13.10	Удары по мячу головой. Остановки прыжками.	1
7	20.10	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	1
8	27.10	Сдача контрольных нормативов	1
9	10.10	Соревнования	2
10	17.10	Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча.	1
11	24.10	Удары на точность. Ведение мяча.	1
12	01.12	Ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	1

13	08.12	Остановка выпадам. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	1
14	15.12	Ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру.	1
15	22.12	Ведение мяча меняя направление. Удары в цель после остановки.	1
16	29.12	Удары низом на короткое и среднее расстояние.	1
17	12.01	Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары.	1
18	19.01	Остановка мяча грудью в движении. Удары правой, левой ногой на точность.	1
19	26.01	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	1
20	02.02	Отбор мяча. Обучение финтам.	1
21	09.02	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Удары по воротам.	1
22	16.02	Остановка мяча. Отбор мяча.	1
23	01.03	Вбрасывание из-за боковой линии. Основная стойка вратаря.	1
24	15.03	Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу.	1
25	22.03	Удары по мячу головой. Отбор мяча.	1
26	29.03	Ведение мяча. Отбор мяча, финты.	1
27	05.04	Остановка выпадам. Остановка падающего мяча.	1
28	12.04	Удары на точность. Ведение мяча с изменением скорость.	1
29	19.04	Ведение с маневрированием. Финт на проход.	1
30	26.04	Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
31	03.05	Техника игры вратаря. Ловля высоколетящего мяча. Отбивание кулаком.	1
32	17.05	Перехват мяча, ведение с изменением направления. Жонглирование мячом.	1

## 5. Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся на оборудованной спортивной площадке, а также в спортивном зале в плохую погоду.

Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка футбольная - 2 шт.
2. Ворота футбольные - 2 шт.
3. Гимнастическая стенка - 2 пролета

- |   |           |
|---|-----------|
| 4. Гимнастические скамейки  | - 2 шт.   |
| 5. Гимнастические маты  | - 6 шт.   |
| 6. Скакалки   | -10 шт.   |
| 7. Стойки   | - 10 штук |
| 9. Мячи футбольные  | - 8 шт.   |
| 10. Рулетка   | -1 шт.    |
| 11. Ворота для мини-футбола   | -2 шт.    |
| 12. Литература:   |           |
| - Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006. |           |

### **6. Список литературы**

1. Погодаев. Г.И. Настольная книга учителя Физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М.: Просвещение, 1996 г.
3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987 г.
4. Футбол Правила соревнований М.: «ФиС», 2012г.
5. Цирик. Б.Я., Лукашин. Ю.С. «Азбука спорта» -«Футбол», ФиС,1988 г.
6. Швыков. И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп, «Терра-Спорт». 2013 г.

### **Литература для учащихся:**

1. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера. Олимпия-Пресс, 2007г.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. Просвещение,1986 г.
3. Алиев Эмиль. Андреев Семен. Мини-футбол в школе. Советский спорт, 2006 г.
4. Годик Марк. Физическая подготовка футболистов. Олимпия-Пресс,2006 г.