

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Станционно – Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»  
Ребрихинского района Алтайского края

«Рассмотрено» На педсовете _____/_____ Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/_____ « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	«Утверждаю» Директор _____/Г.В.Дорофеева Приказ № <u>209/2</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.
---	--	---

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
Спортивно-оздоровительной направленности

**«Мир футбола»**  
(для обучающихся 5 классов)

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Кочергин Анатолий Дмитриевич, учитель физической культуры высшей категории

ст.Ребриха, 2023г.



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 5 классов «Мир футбола» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ОО и рекомендациями.

Для реализации программы предусмотрено использовать следующие методические пособия:

– Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2017. — 95 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам);

- Футбол. Настольная книга детского тренера. А. Кузнецов. – М. Профиздат, 2011. -408 с.

- Мини-футбол в школе. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. Советский спорт, 2 издание, исправленное и дополненное, 2008 г. – 224 с.



## **Цель и задачи курса**

**Цель программы:** способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и 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.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Мир футбола» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5 классов, всего 34 часа в год.



## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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

### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- 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.

### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- 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;

### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- 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 универсальные учебные действия:**

#### **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;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.



**В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:**

- *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- *классифицировать* основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- *понимать* жесты футбольного арбитра;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
- *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
- *проводить* судейство по футболу.



## Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 5 класса

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
2	Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона	Знать общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. Знать названия и роль главных футбольных организаций мирового, всероссийского и регионального уровней
3	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола	Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов –победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Характеризовать их вклад в развитие и становление современного футбола. Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных футболистов, Национальной сборной команды страны по футболу на международной арене
4	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Школьная спортивная лига по футболу, «Кожаный мяч», «Колосок», «День массового футбола», «Футбол в школе», футбольные проекты для образовательных организаций и обучающихся	Знать и использовать официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в России, регионе для обучающихся образовательных организаций для своевременной подготовки и участия в соревнованиях, отслеживания и просмотра игр в качестве зрителя. Знать и рассказывать об официальных соревнованиях по футболу, проводимых для детей и подростков на международном уровне. Знать, понимать и уметь рассказывать роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников. Участвовать в футбольных проектах для образовательных организаций и обучающихся
5	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Владеть понятийным аппаратом вида спорта «футбол». Знать и понимать требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Применять правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре
6	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем
7	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека	Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения)



### Темы занятий и требования к формируемым умениям для 5 класса

№	Тема	Требования к умениям школьника
1	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом	<p>Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки</p>
2	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными	Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом
4	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста	Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом
5	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола (игры со сверстниками)	Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола
6	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу
7	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	<p>Выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке. Проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольно-тестовых упражнений по физической культуре модулю «футбол».</p> <p>Оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты, сопоставлять со среднестатистическими показателями с учетом возраста и гендерной принадлежности. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками</p>







### Содержание курса программы « Мир футбола»

№	Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов
1	Техника ведения мяча.	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Приветствие». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
2	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Комплекс упражнений на координацию. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
3	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
4	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
5	Техника передачи и остановки мяча.	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
6	Техника ведения мяча и развороты с мячом	Подвижная игра «Четыре квадрата». Эстафета с элементами футбола (ведение и развороты). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча, развороты и бег 30 м.).	1
7	Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Упражнение финт «Переступание через мяч». Подвижная игра «Один в один». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
8	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи	Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Подвижная игра «Зеркало»	1



	и остановки мяча.	(с/зал). Подвижная игра «Четыре квадрата» (улица). Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	
9	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра «1х1 – передачи на точность». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
10	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра «Один в один».	1
11	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (финты).	1
12	Техника передачи и остановки мяча.	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной». Игра «1х1 – передачи на точность». Игровое упражнение 1х1 с завершением.	1
13	Техника передачи и остановки мяча.	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	1
14	Техника передачи и остановки мяча.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	1
15	Техника передачи и остановки мяча.	Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Подвижная игра «Выбивной». Подвижная игра «1х1 – передачи на точность». Подвижная игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (передача мяча).	1
16	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями).	1
17	Техника передачи и	Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону».	1



	приема мяча. Техника отбора мяча.	Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	
18	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Один в один».	1
19	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Хвостики» (с мячом). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями).	1
20	Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей. Контрольно-тестовое упражнение (остановка/прием мяча)	1
21	Техника отбора мяча корпусом (обучение).	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Отбор мяча корпусом». Игра «Старты с ударом по воротам» (без удара по воротам отбор мяча корпусом и ведение мяча вперед 3-5 м.).	1
22	Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «1х1 – передачи на точность. Игровое упражнение 1х1 с завершением.	1
23	Техника отбора мяча.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Дом». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Подвижная игра «Один в один».	1
24	Техника отбора мяча.	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	1
25	Техника отбора мяча.	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями). Контрольно-тестовое упражнение отбор мяча корпусом.	1
26	Техника передачи и отбора мяча.	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	1



27	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
28	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «Охота три цвета». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
29	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Эстафеты специальной направленности (с элементами футбола). Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х Вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовые упражнения (прыжок в длину с места и челночный бег).	1
30	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 2 х Вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
31	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
32	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х Вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1
33	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2 х Вратарь. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение удар по мячу.	1
34	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «Четыре конуса». Старты 1х1 с ударом по воротам. Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1



## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

[illegible]