**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича**

****

**Рабочая программа**

 **внеурочной деятельности**

по спортивно-оздоровительному направлению

 **«Футбол»**

для обучающихся 5 классов

2022-2023 учебный год

|  |
| --- |
| **Составитель**: Шабуров Игорь Федорович,учитель физической культурывысшей квалификационной категории |

Игрим

2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол»разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5 классов.

Рабочая программа ориентирована на учебное пособие «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Согласно учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности отводится в 5 классах 68 часов в год.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде тестирования, контрольных испытаний.

Реализация рабочей программы в полном объеме достигается при необходимости за счет использования современных педагогических технологий, в том числе дистанционных.

Срок реализации рабочей программы один год.

Программа последовательно решает основные **цели** физического воспитания:

* укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учашихся, увеличение двигательной активности школьников;
* воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
* приобритение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту, организации и проведений соревнований, правилам игры и судейству в избранном виде спорта;
* дополнительное развитие и совершенствование основных двигательных качеств, навыков и умений.

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

 **Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

– знать об особенностях зарождения, истории футбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами футбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в футбол.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1. История возникновения футбола.**

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

**2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов**

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

**3. Правила игры в футбол (основные понятия)**

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

**4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

**5. Техническая подготовка**

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

**6. Физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

¬ координационных способностей;

¬ быстроты;

¬ ловкости;

¬ точности движений и передач мяча;

¬ гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

¬ игровой выносливости;

¬ точности ударов по воротам.

**7. Подвижные игры и эстафеты**

¬ пятнашки с мячом;

¬ лабиринт (с мячом и без мяча);

¬ змейка;

¬ бег по ломаной кривой;

¬ челночный бег;

¬ эстафета с ведением двух мячей;

¬ эстафета с ударами по воротам.

**8. Игра в футбол малыми составами**

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

**9. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

¬ бег 30м с высокого старта;

¬ челночный бег 7х50м;

¬ прыжок в длину с места;

¬ бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

¬ ведение мяча 30м с обводкой стоек;

¬ челночный бег с мячом;

¬ удар по неподвижному мячу на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-вочасов | Форма проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. | 1 | вводная | https://рдш.рф/competition/304 |
| 2 | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. | 1 | теория | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 3-4 | Техническая подготовка Обучение передаче мяча. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 5-6 | Обучение остановке мяча. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 7-8 | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 9-10 | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 11-12 | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 1800 - ускорение | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 13-14 | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 15-16 | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 1800 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок | 2 | Тренировочное занятие | https://рдш.рф/competition/304 |
| 17-18 | Остановка выпадом после бега. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 19-20 | Бег от одного ориентира к другому с остановкой. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 21-22 | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 23-24 | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 25-26 | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 27-28 | Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 29-30 | Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 31-32 | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 33-34 | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 35-36 | Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером) | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 37-38 | Передача мяча в парах, двигаясь параллельно линии поля | 2 | Тренировочное занятие | https://рдш.рф/competition/304 |
| 39-40 | Совершенствование навыков остановки мяча | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 41-42 | Обучение остановки мяча бедром. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 43-44 | Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 45-46 | Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой. | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 47-48 | Ведение мяча по кругу | 2 | Тренировочное занятие | https://рдш.рф/competition/304 |
| 49-50 | Ведение мяча змейкой | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 51-52 | Ведение мяча по «восьмерке» | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 53-54 | Ведение мяча в челночном беге | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 55-56 | Ведение и передача мяча | 2 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 57-62 | Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек | 6 | Тренировочное занятие | <https://рдш.рф/competition/304> |
| 63-68 | Учебная игра | 6 | Тренировочное занятие | https://рдш.рф/competition/304 |