**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Куйбышевская средняя общеобразовательная школа**

**имени Маршала Советского Союза А.А.Гречко**

| РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| --- | --- |
| Руководитель МО | Директор |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Кучина Е.А. |
| Протокол № 1 от 28.08.2023 | Приказ № 148 ОД от 29.08.2023 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Футбол»**

**для обучающихся 5,6,8 классов**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Курс внеурочной деятельности «Футбол» (далее – футбол) на уровне основного общего образования реализуется с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Курс рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

**Целями** изучения курса являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Футбол».

**Задачами** изучения курса являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о футболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

**Место и роль курса.**

Курс доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности составлена из расчёта 34 учебных часа — по 1 ч в неделю.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»**

Содержание курса внеурочной деятельности «Футбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**Личностные результаты:**

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбола;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

**Метапредметные результаты:**

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач.

**Предметные результаты:**

понимание роли и значения занятий футболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта футбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;

соблюдать правила игры футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

знания правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»

### Знания о футболе

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знания о футболе. Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки и тренеры. Вклад в развитие и становление современного футбола.

### Правила игры

Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом. Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады. Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся. «Кожаный мяч», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и другие физкультурно-спортивные мероприятия. Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Правила безопасного поведения на занятиях футболом.

### Футбол и здоровье

Характерные травмы футболистов. Методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Влияние занятий футболом на укрепление здоровья. Развитие физических качеств и физической подготовленности организма. Основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

### Способы самостоятельной деятельности

Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол. Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста. Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.

1. **Физическое совершенствование**

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развития и состоянием здоровья. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе. Физическое совершенствование. Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Комплексы специальных упражнений. Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

1. **Технические действия с мячом**

Индивидуальные технические действия с мячом. Ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой). Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны. Удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Удар по мячу головой – серединой лба. Обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» выпадом, «уход» в сторону, «уход» с переносом ноги через мяч, «удар» по мячу ногой. Отбор мяча – выбиванием, перехватом. Вбрасывание мяча.

1. **Игровые комбинации. Игра в футбол.**

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия. Игра в футбол по упрощенным правилам. Учебные игры в футбол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов или тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Знания о футболе. | 4 | <http://school-collection.edu.ru> |
| 2 | Правила игры. | 4 | <http://school-collection.edu.ru> |
| 3 | Футбол и здоровье. | 5 | <http://school-collection.edu.ru> |
| 4 | Способы самостоятельной деятельности. | 7 | <http://school-collection.edu.ru> |
| 5 | Физическое совершенствование. | 6 | <http://school-collection.edu.ru> |
| 6 | Технические действия с мячом. | 6 | <http://school-collection.edu.ru> |
| 7 | Игровые комбинации. Игра в футбол. | 2 |  |
|  | Общее количество часов | 34 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата изучения** | **Примечание** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 06.09.2023 |  |
| 2 | Знания о футболе. | 13.09.2023 |  |
| 3 | Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. | 20.09.2023 |  |
| 4 | Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки и тренеры. | 27.09.2023 | Вклад в развитие и становление современного футбола. |
| 5 | Правила игры в футбол. | 04.10.2023 | Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом. Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады. |
| 6 | Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся. | 11.10.2023 | «Кожаный мяч», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и другие физкультурно-спортивные мероприятия. |
| 7 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. | 18.10.2023 |  |
| 8 | Правила безопасного поведения на занятиях футболом. | 25.10.2023 | На занятиях, на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика. |
| 9 | Характерные травмы футболистов. | 08.11.2023 | Методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. |
| 10 | Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. | 15.11.2023 |  |
| 11 | Влияние занятий футболом на укрепление здоровья. | 22.11.2023 | Развитие физических качеств и физической подготовленности организма. |
| 12 | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола. | 29.11.2023 | Методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения. |
| 13 | Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. | 06.12.2023 |  |
| 14 | Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол. | 13.12.2023 |  |
| 15 | Способы самостоятельной деятельности. | 20.12.2023 |  |
| 16 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. | 27.12.2023 | Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки. |
| 17 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. | 10.01.2024 | Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. |
| 18 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. | 17.01.2024 | Закаливающие процедуры. |
| 19 | Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста. | 24.01.2024 | Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу. |
| 20 | Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. | 31.01.2024 |  |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. | 07.02.2024 | Контроль за физической нагрузкой, физическим развития и состоянием здоровья. |
| 22 | Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе. | 14.02.2024 |  |
| 23 | Физическое совершенствование. | 21.02.2024 |  |
| 24 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. | 28.02.2024 |  |
| 25 | Комплексы специальных упражнений. | 06.03.2024 | Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения. |
| 26 | Подвижные игры и эстафеты. | 13.03.2024 | Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола. |
| 27 | Индивидуальные технические действия с мячом. | 20.03.2024 | Ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой). |
| 28 | Индивидуальные технические действия с мячом. | 03.04.2024 | Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны. |
| 29 | Индивидуальные технические действия с мячом. | 10.04.2024 | Удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. |
| 30 | Индивидуальные технические действия с мячом. | 17.04.2024 | Удар по мячу головой – серединой лба. |
| 31 | Индивидуальные технические действия с мячом. | 24.04.2024 | Обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» выпадом, «уход» в сторону, «уход» с переносом ноги через мяч, «удар» по мячу ногой. |
| 32 | Индивидуальные технические действия с мячом. | 08.05.2024 | Отбор мяча – выбиванием, перехватом. Вбрасывание мяча. |
| 33 | Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия. | 15.05.2024 | Игра в футбол по упрощенным правилам. |
| 34 | Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе. | 22.05.2024 | Учебные игры в футбол. |