

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено «Утверждаю»  
методическим объединением  
руководитель МО  
/ А.В.Романова  
Протокол № 1 от «31» 08. 2023г

Директор МБОУ СОШ № 15  
Е.А. Бодрых

Приказ № 37/2 от «31» 08. 2023г

Принято  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ №15  
Протокол № 1 от «31» 08. 2023г

## Футбол

Рабочая программа по внеурочной деятельности.

Класс: **10**

Мундыбаш 2023

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по футболу обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 5 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием полненим учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, А.П. Матвеева 5-9 классы. ФГОС.-М.: «Просвещение», 2013.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно-деятельностный или личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые **технологии**.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа

Программа внеурочной деятельности по футболу носит образовательно-воспитательный характер и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

### **Целью занятий является:**

разносторонняя подготовка спортсмена и овладение рациональной техникой игры в футбол.

### **Программа предусматривает решение следующих задач:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в мини-футбол.

## 2. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 10-х классов и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю. В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития

обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, о

сознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 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;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности «Футбол» 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 и владение физическими упражнениями и регулировать физически на нагрузки для
- самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в различных формах игровой и соревновательной деятельности;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в

организации здорового образа жизни.

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### 4. Содержание курсов внеурочной деятельности

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Значение физической культуры для подготовки российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча срук.

Практические занятия. **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком

двухног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подошвы неподвижно и катящемуся навстречу справа и слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, находясь на движущемся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и низом, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: во определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч ногой для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подошвы и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапно отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мячи, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подошвы правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ног вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, грудью мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом ногой после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (неподвижно мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному и зрुक и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика и игра в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд

произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы нестолкнуться друг с другом.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации в стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## 5. Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся

Разделы/ темы программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>Краткая характеристика в истории спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности</i>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся отечественных футболистов
<i>Овладение техникой игры.</i>	<b>Техника игры в футбол.</b> Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. <b>Техника передвижения.</b> Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах	Описывают технику изучаемых игровых приемов и иные действия, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с соперниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

	езмячаивсторонуприставным,скрестнымшагомискачкамина двух ногах.	
<i>Освоение тактики игры</i>	<b>Тактика игры в футбол.</b> Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры «малый футбол». <b>Тактика нападения.</b> Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. <b>Тактика защиты.</b> Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Знания о спортивной игре</i>	Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация соревнований по мини-футболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией мини-футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока.	дата
1	Техника безопасности при занятиях футболом. Общеразвивающие упражнения без предметов.	
2	Развитие футбола в России. Правила игры. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	
3	Упражнения с набивным мячом. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	
4	Техника игры в футбол. Ведение мяча.	
5	Специальные упражнения для развития быстроты. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	
6	Удар носком. Подвижная игра.	
7	Прямой и резаный удар по мячу.	
8	Удар серединой лба на месте. Ведение мяча с сопротивлением.	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ввод мяча в игру с аута.	
10	Ведение мяча в различных направлениях с сопротивлением защитника. Подвижная игра.	
11	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра.	



13	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Мини-футбол.	
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении.	
15	Обманные движения (финты). Групповые тактические действия в нападении.	
16	Обманные движения (финты). Групповые тактические действия в нападении.	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Мини-футбол.	
18	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	
19	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары.	
20	Удар по мячу серединой лба. Групповые тактические действия в защите.	
21	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Групповые тактические действия в защите.	
22	Остановка мяча грудью. Мини-футбол.	
23	Обманные движения (финты). Подвижная игра.	
24	Упражнения для развития умения «видеть поле».	
25	Тактика вратаря.	
26	Финт ударом. Жонглирование. Подвижная игра.	
27	Финт остановкой. Штрафной удар (пенальти).	
28	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	
29	Командные действия в нападении. Мини-футбол.	
30	Командные действия в нападении. Мини-футбол.	
31	Командные действия в защите.	
32	Соревнования по мини-футболу в группе.	
33	Командные действия в защите. Дриблинг с мячом.	
34	Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	

### **Список используемой литературы:**

- 1. Мини-футбол(футзал):** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96с.
- 2. Андреев С.Л.** Футбол -твоя игра.-М.: Просвещение,2005.-144с.
- 3. Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.-Луганск:Знание, 2006.-276 с.
- 4. Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта.-М.:ФиС,1980.-255с.
- 5. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт,2008.-264 стр.
- 6. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.-86 стр. (Библиотечка тренера)