

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 68 г. Пензы
Протокол № 9 от 29.08.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом № 156 от 30.08.2024 г.
Директор школы № 68
_____ Х. Г. Курмаев

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением информатики № 68 г. Пензы**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления**

«Футбол»

9-10 класс

144 часа

Программа составлена
учителем ФЗК
Дунда О.В.

Пенза, 2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с углубленным изучением информатики №68 г. Пензы.

Программа курса «Футбол» предназначена для организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению развития личности и предполагает ее реализацию в 9-10 классе.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

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;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты:

- 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;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

1. Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания, мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы);

2. Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра.

3. Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

4. Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

Результаты освоения курса

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов: в неделю – 4 ч., за год – 144 часа.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают

организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тематическое планирование

	Тема занятия	
1.	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2
2.	Подвижные игры с элементами футбола. Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.	2
3.	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	2
4.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2
5.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
6.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	2
7.	Ведение мяча с обводкой стоек.	2
8.	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	2
9.	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	2
10.	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	2
11.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	2
12.	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	2
13.	Эстафеты с ведением мяча. Передвижение спиной вперед, повороты.	2
14.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Бег в сочетании с ходьбой.	2
15.	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча. Подвижные игры.	2
16.	Игра в квадрате	2
17.	Ввод мяча в игру. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
18.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	2
19.	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2

20.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2
21.	Эстафеты с ведением мяча. Игра без вратарей. Сдача нормативов.	2
22.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
23.	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	
24.	Остановка мяча грудью. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
25.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
26.	Совершенствование остановки мяча. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам	2
27.	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
28.	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Обучение отбору мяча подкатом. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
29.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
30.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2
31.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	2
32.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Бег с остановками и изменением направления.	2
33.	Удар по летящему мячу серединой подъема. Обучение броску мяча на точность.	2
34.	Удар по мячу серединой лба. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
35.	Совершенствование ударов по летящему мячу. Полоса препятствий.	2
36.	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	2
37.	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
38.	Совершенствование техники обводки. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
39.	Умение найти свободное пространство и занять его. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
40.	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча. Отработка тактики свободного нападения.	2
41.	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Комбинации из	2

	освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
42.	Ловля мяча, летящего навстречу. Игры на развитие ориентации и мышления.	2
43.	Ловля мяча сверху в прыжке. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
44.	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
45.	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой. Сдача нормативов. Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
46.	Отбор мяча перехватом. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
47.	Отбор мяча корпусом. Чеканка мяча.	2
48.	Отбор мяча в подкате. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
49.	Совершенствование техники отбора мяча. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
50.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
51.	Розыгрыш свободного удара. Техника игры вратаря. Учебная игра.	2
52.	Розыгрыш штрафного удара. Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
53.	Т/Б. Розыгрыш углового удара. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
54.	Совершенствование розыгрыша стандартов.	2
55.	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	2
56.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
57.	Совершенствование игры в «стенку». Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58.	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2
60.	Судейская практика. Судейство игры в футбол. Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.	Подстраховка игроков. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62.	Учебная игра с тактическими задачами. Футбол без ворот. Тренировка меткости.	2
63.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и	2

	изменением направления.	
64.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок. Развитие координационных способностей.	2
65.	Прием мяча различными частями тела.	2
66.	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
67.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
68.	Двусторонняя учебная игра. Разбор игры.	2
69.	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2
70.	Тактико-техническая подготовка. Футбол по правилам.	2
71.	Футбольные единоборства. Комбинирование изученных двигательных действий.	2
72.	Сдача нормативов. Комбинирование изученных двигательных действий	2
		144ч