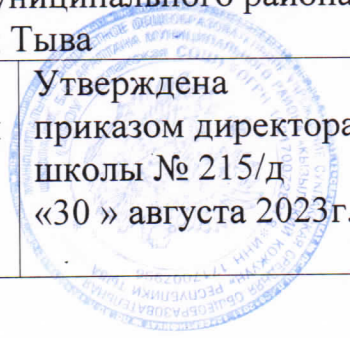


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сукпакская общеобразовательная школа им. Б. И. Араптана муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

Рассмотрена на заседании Методического совета Протокол № От «30» августа 2023г.	Согласована Руководителем внеурочной деятельности <u>Мел</u> /Морозова Н.Н./ «30» августа 2023г.	Утверждена приказом директора школы № 215/д «30» августа 2023г.
--	--	--



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сукпакская общеобразовательная школа им. Б. И. Араптана муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

Рассмотрена на заседании Методического совета Протокол № От «30» августа	Согласована Руководителем внеурочной деятельности /Морозова Н.Н./	Утверждена приказом директора школы № 215/д «30» августа 2023г.
---	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности

По футболу «**Кожаный мяч**»

10 класс

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации программы 1 год

Рабочая программа внеурочной деятельности

По футболу «**Кожаный мяч**»

10 класс

Составитель: Ховалыг Ч. А.,
учителем внеурочной деятельности

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации программы 1 год

с. Сукпак
2023-2024 уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 10 классов разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) в соответствии ФГОС ООО;

- Федеральным перечнем учебников (Приказ №733 от 23 декабря 2020 года внесены изменения в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. №254 (в редакции от 13.03.2021г.);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Санитарными правилами и нормами (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573);

- Санитарными правилами и нормами (СанПин 3.1/2.4.3598-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 ((Зарегистрирован 29.03.2021 362900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10);

- Санитарными правилами и нормами (СанПин 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр.369-402);

- Законом Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в *Республике Тыва*»;

- Постановлением Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года №73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им. Б. И. Араптана»;

- Основной образовательной программой основного общего образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им. Б. И. Араптана».

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 культурологические, системно-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 рассчитана на 68 часов в год.

Целью занятий является: разносторонняя подготовка спортсмена и овладение рациональной техникой игры в футбол.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- проблемы развития детского спорта обсуждаются на всех правительственных уровнях. Физическая культура рассматривается как важный социально-педагогический фактор и средство по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;

- современных условиях особую актуальность приобрели цели, стоящие перед учреждениями дополнительного образования - приобщить ребенка к здоровому образу жизни, направить его энергию на полезные занятия, воспитать социально-одобряемые качества личности путем организации его свободного времени. Командные спортивные игры, такие как футбол, как нельзя лучше подходят для этих целей. Они выполняют целый ряд функций.

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, правил игры в мини-футбол.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Планируемые результаты освоения предмета, курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- способность к самооценке своих действий, поступков;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа, уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в игре и использовать накопленные знания.

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Содержание 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, правила (4ч).

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуре движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. (54ч).

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

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях (10ч).

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

Учебно-тематический план

№	Названия разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика

1	Основы знаний	4	4	
2	Общая и специальная физическая подготовка	54		54
3	«Техника и тактика игры»	10		10
	Итого	68		

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№	Тематические блоки, темы	Форма занятия	Компетенции	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата	
					По плану	По факту
1-4	Основы знаний. История футбола	Лекция	Знать и пересказывать факты истории зарождения футбола. Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать и соблюдать правила личной гигиены. Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Составлять рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма.	Презентация		
5-6	Общая и специальная физическая подготовка Остановка мяча	Лекция с элементами практикума	Знать и характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом. Осваивать технику остановки, передачи мяча различными способами. Владеть техническими приемами и тактическими действиями передачи и остановки мяча.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/		
7-8	Передача мяча	Лекция с элементами практикума				
9-10	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема.	Лекция с элементами практикума			Выполнять ведение мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Находить ошибки в технике способов ведения мяча и пути их исправления. Демонстрировать технику способов ведения мяча во время	

11-12	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы.	Лекция с элементами практикума	учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.			
13-14	Ведение мяча с изменением направления.	Лекция с элементами практикума				
15-16	Игра «Квадрат».	Практика				
17-18	Остановка опускающегося мяча.	Лекция с элементами практикума				
19-20	Развитие двигательных качеств.	Практика				
21-22	Остановка мяча бедром и лбом.	Практика				

23-24	Элементы акробатики. Учебная игра.	Практика	Участвовать в учебных играх по правилам. Осваивать технику остановки мяча грудью.			
25-26	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума				
27-28	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	Лекция с элементами практикума	Осваивать технику ударов по мячу ногой различными способами. Демонстрировать удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу навстречу, от игрока, справа или слева; удары с полуплета правой и левой ногой, различными способами, с различными направлениями, траекторией, скоростью; удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой; удары внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом. Находить ошибки в технике ударов по мячу ногой различными способами и пути их исправления. Применять изученный удары в учебной, игровой и досуговой деятельности.			
29-30	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема.	Лекция с элементами практикума				

31-32	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Практика	Описывать разучиваемые технические приемы и тактические действия вратаря. Понимать значение выполнения технических и тактических действий вратаря в учебной, игровой и соревновательной деятельности. Осваивать			
33-34	Удары по катящемуся мячу. СФП. Учебная игра.	Практика	технические приемы вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча; тактические действия вратаря: выбор позиции, введение мяча в игру; выбор места в штрафной площади, руководство игрой партнеров по обороне. Моделировать технические приемы и тактические действия вратаря в игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий вратаря, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их. Соблюдать дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий футболом. Развивать общефизические и специальные качества. Демонстрировать общую физическую и специальную подготовку во время контрольно-тестовых упражнений. Проявлять познавательный интерес к освоению технических приемов и тактических действий вратаря. Демонстрировать во время учебной и игровой деятельности смелость, ловкость, мышление и внимание.			
35-36	«Квадрат».	Практика	Участвовать в учебных играх по правилам.			

	СФП. Учебная игра.		Демонстрировать настрой на успех и понимание сути игры. Демонстрировать умения и навыки выполнения технических приемов и тактических действий в учебных играх. Знать и соблюдать правила игры в футбол			
37-38	2.17 Удары по прыгающему мячу. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума	Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета. Находить и исправлять ошибки в технике ударов по мячу ногой. Подбирать упражнения для совершенствования техники ударов по мячу. Применять изученный удары в учебной, игровой и досуговой деятельности.			
40-41	Удары по летящему мячу. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума				
42-43	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума				
44-45	Удары по мячу носком. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума				
46-47	Удары по мячу пяткой. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума				

48-49	Жонглирование. Учебная игра.	Практика	Участвовать в учебных играх по правилам. Демонстрировать настрой на успех и понимание сути игры. Демонстрировать умения и навыки выполнения технических приемов и тактических действий в учебных играх. Знать и соблюдать правила игры в футбол			
50-51	Удары по мячу с полукла. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума				
52-53	Элементы акробатики. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума				
54	Удары по мячу головой. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума				

55	Эстафеты. Учебная игра.	Практика	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.			
56	Обманные движения (финты). Учебная игра.	Лекция с элементами практикума	Знать и демонстрировать различные обманные движения (финты): с внезапными остановками, выполнением обманных движений в единоборстве, выполнением показа ложного удара, ложной остановки мяча. Находить ошибки в технике выполнения финтов и пути их исправления. Демонстрировать технику финтов во время учебной, игровой, сор			
57	Игра «Квадрат». Учебная игра.	Практика	Участвовать в учебных играх по правилам. Демонстрировать настрой на успех и понимание сути игры. Демонстрировать умения и навыки выполнения технических приемов и тактических действий в учебных играх. Знать и соблюдать правила игры в футбол			
58	Отбор мяча. СФП. Учебная игра.	Лекция с элементами практикума	Демонстрировать отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Уметь определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом. Находить и			

			исправлять ошибки при выполнении отбора мяча. Применять технику владения отбором мяча во время учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности.		
59	3. Тактическая подготовка Организация и построение "стенки"	Практика	Знать и демонстрировать индивидуальные, групповые и командные действия в тактике защиты. Уметь своевременно занимать наиболее выгодные позиции, страховать партнеров, применять отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организовывать противодействия различным комбинациям, создавать численное превосходство в обороне. Организовывать оборону по принципу персональной, зонной и комбинированной защиты. Знать и моделировать тактические действия защиты в учебной и игровой деятельности. Осваивать тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Взаимодействовать в парах, группах при выполнении тактических действий футбола. Планировать тактику защиты; защитных действий при различных игровых ситуациях. Развивать специальные качества		
60	Отбор и перехват мяча	Практика			
	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	Практика			
61	Техника и тактика вратаря. Учебная игра.	Практика			

62	Тактика игры в нападении	Практика	футболиста: ориентироваться на поле, быстро переключаться от одного действия к другому; чувствовать размеры и границы поля; видеть своих членов команды и соперников; предугадывать действия своих членов команды (игроков) и игроков команды соперника.			
63	Взаимодействие двух игроков в нападении	Практика				
64	Штрафной удар	Практика				
65	Свободный удар	Практика				
66	Угловой удар					

67	Персональная защита	Практика				
68	Итоговое занятие	Практика				

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24;
- стойки для обводки мячей 10 штук
- стойки для подвески мячей - 2 штуки
- переносные мишени - 2 штуки
- переносные ворота маты гимнастические скакалки - 15 штук;
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)
- компьютер
- ЭУМП "Футбол. 5-11 кл"
- интерактивные доски - 2 штуки

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.