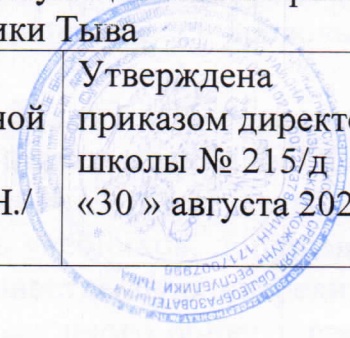


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сукпакская общеобразовательная школа им. Б. И. Араптана муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

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



Рабочая программа внеурочной деятельности

По футболу «**Кожаный мяч**»

11 класс

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Ховалыг Ч. А.,
учителем внеурочной деятельности

с. Сукпак
2023-2024 уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 11 класса 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 34 часов в год (1 час в неделю)

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 (1ч).

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуре движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. (29ч).

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. (4ч).

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	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка	29		29
3	«Техника и тактика игры»	4		4
	Итого	34		

Календарно тематическое планирование 11 класс

	Тема занятия			Кол -во час ов	Дата	
	Раздел	Тема	Элементы содержания		По плану	По факту
1	Основы знаний	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини- футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1		
2	Общая и специальная физическая подготовка	Остановка, передача мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке бокком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	1		
3			Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.	1		
4		Ведение мяча	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Учебная игра.	1		
5			Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1		

6			Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
7			Игра «Квадрат». Учебная игра.	1		
8		Остановка мяча	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Элементы акробатики. Учебная игра.	1		
9			Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1		
10			Остановка мяча бедром и лбом.	1		
11			Элементы акробатики. Учебная игра.	1		
12			Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	1		
13		Удары по мячу	Удары по мячу внутренней стороной стопы. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	1		
14			Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	1		

15			Техника игры вратаря. Учебная игра.	1		
16			Удары по катящемуся мячу. СФП. Учебная игра.	1		
17			«Квадрат». СФП. Учебная игра.	1		
18			Удары по прыгающему мячу. Учебная игра.	1		
19			Удары по летящему мячу. Учебная игра.	1		
20			Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1		
21			Удары по мячу носком. Учебная игра.	1		
22			Удары по мячу пяткой. Учебная игра.	1		
23			Жонглирование. Учебная игра.	1		
24			Удары по мячу с полулета. Учебная игра.	1		
25			Элементы акробатики. Учебная игра.	1		
26			Удары по мячу головой. Учебная игра.	1		
27			Эстафеты. Учебная игра.	1		
28			Обманные движения (финты). Учебная игра.	1		

29			Игра «Квадрат». Учебная игра.	1		
30			Отбор мяча. СФП. Учебная игра.	1		
31	Тактическая подготовка	Подготовка	Индивидуальные Учебная игра.	1		
32			Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1		
33			Тактика вратаря. Учебная игра.	1		
34			Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.	1		
	Итого:			34		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24;
- 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.