**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования администрации города Ульяновска**

**Средняя школа №78**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на ШМО учителей  развивающего цикла  Протокол №11  от «28» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  педагогическим советом  Протокол №13  от «29» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Царев Г.Н.  Приказ № 222  от «30» 08 2024 г. |

**ВНЕУРОЧНАЯ ПРОГРАММА**

**по Футбол**

для обучающихся 5-9 классов

**Ульяновск** **2024**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Цели и задачи**

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

**Основными задачами программы являются:**

укрепления здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);

подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

**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 футболу (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» представленный материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

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

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

Для занятий в секции по «Футболу» в 5-9 классах по данной программе отводится 2 часа в неделю, что составляет в целом за учебный год 68 часов.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы**

**по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Ожидаемый результат**

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 краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ по порядку** | **Наименование раздела** | **Кол-во**  **часов** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | В процессе занятий |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся футболом |
|  | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма |
|  | Основы методики обучения в футбол | 10 |
|  | Подвижные игры с элементами футбола | 10 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 12 |
|  | Основы техники и тактики игры в футбол | 12 |
|  | Контрольные игры и соревнования по футболу | 12 |
|  | Контрольные испытания | 12 |
|  | Всего | 68 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| № занятия | Тема занятия |
|
|  | Инструктаж по технике безопасности. |
|  | Специальные упражнения. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Физическая подготовка. |
|  | Техника передвижения |
|  | Передвижение спиной вперед |
|  | Ведение мяча |
|  | Остановка мяча |
|  | Бег в сочетании с ходьбой. |
|  | Подвижные игры. |
|  | Удар по мячу |
|  | Чеканка мяча |
|  | Подтягивание, приседание, пресс. |
|  | Длительный бег |
|  | Игра в вышибалы |
|  | Отработка ударов по мячу |
|  | Учебная игра. |
|  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) |
|  | Двусторонняя игра. |
|  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) |
|  | Техника приемов |
|  | Развитие скоростных способностей |
|  | Ведение мяча с ударом |
|  | Обводка |
|  | Отработка ударов |
|  | Футбол |
|  | Силовые упражнения |
|  | Ведение мяча |
|  | Удар по мячу |
|  | Тактические действия |
|  | Развитие координации |
|  | Игры |
|  | Удар с сопротивлением |
|  | Круговая тренировка |
|  | Полоса препятствий |
|  | Отработка передач |
|  | Учебная игра |
|  | Развитие гибкости |
|  | Тренировка выносливости |
|  | Игра |
|  | Остановка мяча |
|  | Старты из положений |
|  | Изменение направления |
|  | Упражнение змейка |
|  | Развитие скоростных способностей |
|  | Ведение мяча |
|  | Обводка |
|  | Отработка ударов |
|  | Футбол |
|  | Силовые упражнения |
|  | Ведение мяча |
|  | Удар по мячу |
|  | Тактические действия |
|  | Развитие координации |
|  | Игры |

Список литературы:

1. Футбол в школе / С.М. Андреев - М.: "Просвещение", 1986 г. - 144 с.
2. Теория и методика мини-футбола / В.П. Губа – М.: «Спорт», 2016 г. – 260 с.
3. Теория и подготовка юных футболистов / О.Б. Лапшин – М.: «Спорт», 2014 г. – 200 с.