


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**МКУ "Управление образования" ГО "город Каспийск"**

**МБОУ "СОШ №1"**

<p>«Рассмотрено» на педсовете Протокол № 71 от «31» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ №1»: _____ Трубаева Е.М. «31» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «СОШ №1» _____ Ф.Г. Алиева Приказ №46 от «31» августа 2023г.</p> 
--	---	---

**ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности для учащихся**  
**средней школы**  
**«Футбол»**  
**5-7 класс**

Учитель физической культуры:  
Давлетбаева Алия Азатовна

Каспийск 2023

## **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### **Целью занятий в секции являются:**

разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Владение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**2. Общая характеристика рабочей программы внеурочной деятельности** Направленность дополнительного образования весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины

**Развитие мини-футбола.** Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-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 мини-футбол.** Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

### ***Практические занятия.***

**Обще развивающие упражнения без предметов.** Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

**Упражнения с набивным мячом(масса 1 – 2 кг.)** Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полу шпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз

**Лёгкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

**Подвижные игры и эстафеты:** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

**Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

## **Техника игры в мини-футбол.**

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-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; остановок 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 с рук.

### ***Практические занятия.***

**Техника передвижения.** Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

**Удары по мячу ногами.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или 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, на ходу двигающемуся 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 вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в 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 в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма 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 внезапная 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 мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма 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.

**Введение мяча из-за боковой линии.** Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным 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, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги 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 ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика игры в мини-футбол.**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-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 на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» 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 при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока 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», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Программа предусматривает распределение учебного тренировочного материала для работы по футболу на 34 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Актуальность,** новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому 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 в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

### **Отличительные особенности данной программы:**

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 15 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

### **3. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане:**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации и базисного учебного плана МАОУ Лицея на изучение рабочей программы внеурочной деятельности отводится 34 часа из расчёта 1 часа в неделю. Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

### **4. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Футбол»**

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.  
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

#### **В области трудовой культуры:**

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы; В области эстетики:  
- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; В области коммуникативной культуры:  
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Мета предметные результаты:**

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. **В**

#### **области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. **В**

#### **области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 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.

#### **В области нравственной культуры:**

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. **В области эстетической культуры:**

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

## В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Демонстрировать:

№	Наименование	Возраст	12	13	14	15
1. Общая физическая подготовка						
1.	Бег 15 м (сек)		2,7	2,6	2,5	2,4
2.	Бег 30 м (сек)		5.0	4.7	4.5	4.4
3.	Бег 60 м (сек)		9.4	9.2	9.0	8.8
4.	Бег 100 м (сек)		15.6	15.2	14.8	14.2
5.	Бег 400 м (мин)		1.20	1.15	1.10	1.05
6.	Бег 1500 м (мин)		5.55	5.45	5.35	5.30
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)		58.0	56.0	54.0	52.0
8.	6 минутный бег		1300	1400	1500	1600
9.	Подтягивание (раз)		5	6	7	8
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)		17	19	21	23
11.	Прыжок с места (м)		170	190	210	220
2. Специальная физическая подготовка						
1.	Бег 30 м (с мячом, сек)		5.6	5.4	5.2	5.0
2.	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)		33.0	31.0	29.0	27.0
3.	Доставание подвешенного мяча (см)		40	45	50	55
4.	Удары на дальность (м)		25-30	30-35	35-40	40-45
3. Техническая подготовка						
1.	Удары на точность 30/40м по 10 раз		13	14	15	16
2.	Жонглирование		70	90	110	130
3.	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)		12.0	11.0	10.5	10.0

## 5. Содержание программы внеурочной деятельности

### Календарно тематическое планирование

№	Приёмы игры	5класс	6класс	7класс	УУД	
1	Бег с мячом по прямой.				<b>Регулятивные УУД:</b> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	Сентябрь
2	Ведение мяча с быстрым изменением движения					
3	Передача мяча в движении					
4	Обманные движения на скорости					



5	Ведение мяча с уходом от преследования				<p>деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>Работать по плану.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p> <p>Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p> <p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b></p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p> <p><b><i>Личностные:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивация к обучению</li> <li>• Терпение</li> <li>• Воля</li> <li>• Стремление к достижению цели</li> </ul>	Октябрь
6	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы					
7	Обводка защитников в изменяющейся обстановке.					
8	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.					Ноябрь

					<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование</li> <li>• Самооценка</li> <li>• Взаимооценка</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор эффективной техники</li> <li>• Рефлексия</li> <li>• Решение проблем собственным путем</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность контролировать мяч</li> <li>• Умение наносить удары по мячу различными способами</li> </ul> <p>Способность противодействовать сопернику</p>	
9	Отработка различных коротких передач в движении					
10	Отработка ответного паса в движении					
11	Короткая передача с лёта					Декабрь
12	Короткие передачи в движении					
13	Быстрый пас и остановка мяча					
14	Короткий пас в движении					Январь
15	Отработка удара после розыгрыша стенки					
16	Удар в ворота по движущемуся мячу				<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи</p>	Февраль
17	Отработка ударов с обеих ног					

18	Отработка ударов с острого угла				совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки	
19	Ведение мяча с ударом				<p>Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b>  Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. Производить поиск информации.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b>  осуществлять учебное взаимодействие в группе</p> <p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b>  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b> Создавать</p>	

					схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		
20	Удар в ворота после обводки					Март	
21	Отработка удара головой в падении						
22	Удар головой на силу и точность						
23	Удар головой в прыжке						
24	Игра головой в обороне					Апрель	
25	Игра головой с партнёром						
26	Индивидуальная игра головой						
27	Контроль мяча при игре головой						
28	Игра головой в прыжке с разбега						
29	Удар по воротам после передачи с фланга						
30	Удар по воротам головой после фланговой передачи						
31	Поперечные передачи и завершение атаки в движении						Май
32	Финт «ложный замах на удар».						

33	Финт «ложная остановка».					
34	Финт «пробрось мяч».					
		<b>Игра вратаря</b>			<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воля</li> <li>• Стремление к достижению цели</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование</li> <li>• Самооценка</li> <li>• Взаимооценка</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор эффективной тактики</li> <li>• Рефлексия</li> <li>• Решение проблем собственным путем</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение проявить качества в игровой обстановке</li> </ul> <p>способность проявлять лидерские качества</p>	
1	Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга					
2	Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи					В процессе тренировки
3	Подбор катящегося мяча					
4	Ловля мяча после сильного удара на уровне груди					
5	Ведение катящегося мяча в игру					

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы внеурочной деятельности**

### **Список используемой литературы:**

Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 класс. В.И. Лях Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2014г. «Физическая культура» 5 -6-7 кл. Учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Велинский

Рабочие программы «Физическая культура» 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Мини-футбол в школе» С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. Издательство «Советский спорт» 2006 г. «Спортивные и подвижные игры».

Учебник для техникумов физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1984 г. «Игры и развлечения для детей на воздухе» Издательство «Просвещение» 1983 г.

### **Материально-техническое обеспечение учебного предмета «физическая культура» спортивного зала**

Бревно гимнастическое – 1  
Козел гимнастический - 1  
Корзины баскетбольные – 2  
Мат поролоновый – 12  
Перекладина гимнастическая- 1  
Стенка гимнастическая -1  
Сетка волейбольная -1  
Скамейка гимнастическая -3  
Мячи волейбольные – 15  
Мячи футбольные – 3  
Мячи баскетбольные – 15  
Мячи для метания – 6  
Обручи гимнастические – 20  
Палки гимнастические – 20  
Скакалки – 30  
Канат – 1 8.

### **Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности «футбол»**

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол. На первом году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;

- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.