**Приложение к ООП ООО МАОУ СОШ № 17 города Липецка**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука футбола»**

**спортивно-оздоровительной направленности**

**для учащихся 5-7-х классов.**

**2023/2024 уч.год.**

**Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.**

Программа по внеурочной деятельности «Азбука футбола» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурнооздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная

деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;  раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;

* ориентироваться в тактических действиях в футболе;
* выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;  характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;
* планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

* установка на здоровый образ жизни;
* основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и

соревновательной деятельности;

* знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

* организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
* оценивать правильность выполнения действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся научится:**

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
* контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
* задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

**В результате освоения содержания программного материала по минифутболу учащиеся по окончании курса должны:**

* *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
* *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
* *классифицировать* основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* *понимать* жесты футбольного арбитра;
* *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
* *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
* *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
* *проводить* судейство по футболу.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Разделы программы:**

* Теоретическая часть: Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях; Правила игры в мини-футбол.
* ОФП.
* СФП.
* Контрольные испытания.
* Техническая и тактическая подготовка.
* Правила игры в мини-футбол.
* Организация и проведение соревнований.

**Программа состоит из двух частей:**

**Теоретическая часть включает 2 раздела:**

# Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях

* Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять ***Правила игры в мини-футбол***
* Правила игры. Техника безопасности в игре. Целесообразность применения правил.

**Практическая часть включает 5 разделов:**

# ОФП

* значение ОФП в тренировочном процессе;
* развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
* ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
* специально беговые и прыжковые упражнения;
* бег с ускорением до 50-60м;
* с низкого старта на 60 и 100 м;
* бег с преодолением барьеров;
* эстафетный бег с этапами до 50-60 м;
* прыжки в длину с места и разбега;
* медленный бег на выносливость 15- 20 минут; • челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.

# СФП

* упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
* упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;
* упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;
* упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
* упражнения для развития прыгучести;
* упражнения для развития верхнего плечевого пояса. ***Контрольные испытания***
* прыжки через скакалку;
* подъем туловища из и.п. лежа на спине;
* бег 30м, 60м, 1000м.300м;
* подтягивание;
* сгибание и разгибание рук из упора лежа;
* метание набивного мяча 1 кг, с места;
* прыжок в длину с места;
* наклон вперед из положения сидя;
* специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом);
* устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.

# Техническая и тактическая подготовка Техническая подготовка:

* анализ техники;
* специально подготовительные упражнения;
* имитация всех технических приемов;
* ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
* остановка мяча внутренней стороной стопы;
* остановка мяча внешней стороной стопы;
* удар мяча внутренней стороной стопы;
* удар серединой подъема;
* удар внутренней частью подъема;
* удар внешней частью подъема;
* удар носком;
* удар пяткой;
* резанный удар внутренней частью подъема;
* резанный удар внешней частью подъема;
* удары с лета;
* удары с полулета;
* удары по мячу головой;
* технические комбинации в различных сочетаниях;

Тактическая подготовка

* характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;
* тактические комбинации;
* тактические действия в нападении после стандартных положений;
* тактические действия в защите после стандартных положений;
* повторение ранее изученных упражнений;
* тактические действия в защите;
* умение определить возможное действие противника;
* розыгрыш стандартных положений; • комбинации при вбрасывании мяча; Тактика игры вратаря:

1. выбор позиции в воротах
2. взаимодействие с защитником
3. выбор позиции при выходах из ворот:

- позиционное нападение, - персональная оборона, - зонная оборона.

# Организация и проведение соревнований

* роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
* виды соревнований;
* обязанности судей;
* методика судейства.

**Тематическое планирование. 5 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тематика занятий*** | ***Кол-во теор. часов*** |
| 1 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. | 2 |
| 2 | Прыжки через скакалку; подъем туловища из и.п. лежа на спине. | 2 |
| 3 | Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге. | 2 |
| 4 | Подтягивание; наклон вперед из положения сидя. | 2 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 2 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг, с места; прыжок в длину с места. | 2 |
| 7 | Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. | 2 |
| 8 | ОРУ без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой. | 2 |
| 9 | Бег с ускорением до 50-60м | 2 |
| 10 | Бег с низкого старта на 60 и 100 м | 2 |
| 11 | Бег с преодолением барьеров | 2 |
| 12 | Эстафетный бег с этапами до 50-60 м | 2 |
| 13 | Прыжки в длину с места и разбега.  Медленный бег на выносливость 15- 20 минут. | 2 |
| 14 | Челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м. | 2 |
| 15 | Упражнения для развития быстрого рывка. | 2 |
| 16 | Упражнения для развития быстроты ответных действий. | 2 |
| 17 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 2 |
| 18 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 2 |
| 19 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 2 |
| 20 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 2 |
| 21 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 2 |
| 22 | Упражнения для развития гибкости, координации. | 2 |
| 23 | Упражнения для развития прыгучести | 2 |
| 24 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | 2 |
| 25 | Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. Удар серединой подъема. | 2 |
| 26 | Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. | 2 |
| 27 | Удар носком. Удар пяткой. | 2 |
| 28 | Резанный удар внутренней частью подъема. | 2 |
| 29 | Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета. | 2 |
| 30 | Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях. | 2 |
| 31 | Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите | 2 |
| 32 | Тактические комбинации | 2 |
| 33 | Тактические действия в нападении после стандартных положений. | 2 |
| 34 | Тактические действия в защите после стандартных положений. | 2 |

**Тематическое планирование. 6 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тематика занятий*** | ***Кол-во теор. часов*** |
| 1 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. | 2 |
| 2 | Прыжки через скакалку; подъем туловища из и.п. лежа на спине. | 2 |
| 3 | Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге. | 2 |
| 4 | Подтягивание; наклон вперед из положения сидя. | 2 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 2 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг с места. | 2 |
| 7 | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 8 | Бег с ускорением до 50-60м | 2 |
| 9 | Бег с низкого старта на 60 и 100 м | 2 |
| 10 | Бег с преодолением барьеров | 2 |
| 11 | Эстафетный бег с этапами до 50-60 м | 2 |
| 12 | Прыжки в длину с места и разбега.  Медленный бег на выносливость 15- 20 минут. | 2 |
| 13 | Челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м. | 2 |
| 14 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 2 |
| 15 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 2 |
| 16 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 2 |
| 17 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 2 |
| 18 | Упражнения для развития гибкости, координации | 2 |
| 19 | Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. Удар серединой подъема. | 2 |
| 20 | Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. | 2 |
| 21 | Удар носком. Удар пяткой. | 2 |
| 22 | Резанный удар внутренней частью подъема. | 2 |
| 23 | Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета. | 2 |
| 24 | Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях. | 2 |
| 25 | Характеристика индивидуальных тактических | 2 |
|  | действий, тактических систем в нападении и защите |  |
| 26 | Тактические комбинации | 2 |
| 27 | Тактические действия в нападении после стандартных положений. | 2 |
| 28 | Тактические действия в защите после стандартных положений. | 2 |
| 29 | Правила игры в мини-футбол | 2 |
| 30 | Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. | 2 |
| 31 | Виды соревнований. | 2 |
| 32 | Обязанности судей. | 2 |
| 33 | Методика судейства. | 2 |
| 34 | Методика судейства. | 2 |

**Тематическое планирование. 7 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тематика занятий*** | ***Кол-во теор. часов*** |
| 1 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. | 2 |
| 2 | Прыжки через скакалку; подъем туловища из и.п. лежа на спине. | 2 |
| 3 | Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге. | 2 |
| 4 | Подтягивание; наклон вперед из положения сидя. | 2 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 2 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг с места. | 2 |
| 7 | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 8 | Бег с ускорением до 50-60м | 2 |
| 9 | Бег с низкого старта на 60 и 100 м | 2 |
| 10 | Бег с преодолением барьеров | 2 |
| 11 | Эстафетный бег с этапами до 50-60 м | 2 |
| 12 | Прыжки в длину с места и разбега.  Медленный бег на выносливость 15- 20 минут. | 2 |
| 13 | Челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м. | 2 |
| 14 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 2 |
| 15 | Упражнения для укрепления мышц, | 2 |
|  | участвующих в выполнении удара по мячу. |  |
| 16 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 2 |
| 17 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 2 |
| 18 | Упражнения для развития гибкости, координации | 2 |
| 19 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 2 |
| 20 | Упражнения для развития гибкости, координации | 2 |
| 21 | Резанный удар внутренней частью подъема. | 2 |
| 22 | Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета. | 2 |
| 23 | Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях. | 2 |
| 24 | Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите | 2 |
| 25 | Тактические комбинации | 2 |
| 26 | Тактические действия в нападении после стандартных положений. | 2 |
| 27 | Тактические действия в защите после стандартных положений. | 2 |
| 28 | Правила игры в мини-футбол | 2 |
| 29 | Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. | 2 |
| 30 | Виды соревнований. | 2 |
| 31 | Обязанности судей. | 2 |
| 32 | Методика судейства. | 2 |
| 33 | Обязанности судей. | 2 |
| 34 | Методика судейства. | 2 |