
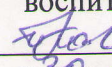
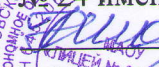


Администрация Кировского района муниципального образования «Город Саратов»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 24 ИМЕНИ М.М. РАСКОВОЙ»

<b>Рассмотрено</b> Руководитель ШМО  / Федорина А.А. Протокол от « <u>30</u> » августа 2023 года № <u>1</u>	<b>Согласовано</b> Заместитель директора по воспитательной работе  / Костина И.Н. « <u>30</u> » августа 2023 года	<b>Утверждаю</b> Директор МАОУ «Лицей № 24 имени М.М. Расковой»  Е.Ю. Шарпа Приказ от <u>30</u> августа 2023 № <u>312</u>
--	--	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Футбол»  
направление: спортивно-оздоровительное  
6 класс девочки**

Учитель физической культуры  
Белохвостова Юлия  
Анатольевна

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 года  
протокол № 1

2023-2024 учебный год

### **Пояснительная записка**

Данная программа «Футбол» предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность.

Программа рассчитана для обучающихся девочек шестых классов МАОУ "Лицей № 24 имени М.М.Расковой" на один учебный год. Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время три раза в неделю по 40 минут (102 часа) на футбольном поле.

Необходимость данной программы продиктована огромной популярностью мини-футбола в школе, как среди мальчиков, так и среди девочек. В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, областных соревнованиях по мини-футболу. Игра содействует активному и массовому вовлечению детей в занятия этим интересным видом спорта, словно специально созданного для школьников и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Программа по футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма пятиклассника и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема

сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе.

### **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 в мини – футбол.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

### **Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу.

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

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. 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 обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Личностные результаты:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости).

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата	
		План	факт
1.	Инструктаж по ТБ.	04.09	
2.	История развития футбола и мини-футбола в России. Изучение основных элементов игры в футбол.	06.09	
3.	Беговые упражнения.	08.09	
4.	Прыжковые упражнения.	11.09	
5.	Основные приёмы игры в футбол.	13.09	
6.	Техника передвижений игрока без мяча	15.09	
7.	Бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м.	18.09	
8.	Бег 30м.	20.09	
9.	Бег 400м.	22.09	
10.	Бег 30м. с ведением мяча.	25.09	
11.	Бег 5x30м. с ведением мяча.	27.09	
12.	Отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом	29.09	
13.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	02.10	
14.	Остановка и передача мяча на месте.	04.10	
15.	Подвижные игры и эстафеты	06.10	
16.	Учебная игра.	09.10	
17.	Комбинации из основных элементов техники передвижения.	11.10	
18.	Остановка и передача мяча на месте.	13.10	
19.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	16.10	
20.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	18.10	
21.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	20.10	
22.	Короткая передача мяча.	23.10	
23.	Средняя передача мяча.	25.10	
24.	Упражнения для укрепления мышц.	08.11	
25.	Упражнения для развития силы.	10.11	
26.	Упражнения для развития гибкости.	13.11	
27.	Упражнения для развития быстроты.	15.11	
28.	Упражнения для развития координации.	17.11	
29.	Остановка и передача мяча в движении.	20.11	
30.	Обводка конусов	22.11	
31.	Ведение мяча, игра с партнером.	24.11	
32.	Ведение мяча носком.	27.11	
33.	Ведение мяча внутренней стороной стопы.	29.11	
34.	Перемещения, остановки, повороты.	01.12	
35.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	04.12	

36.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	06.12	
37.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	08.12	
38.	Физподготовка.	11.12	
39.	Игра в «Квадрат».	13.12	
40.	Остановка мяча.	15.12	
41.	Остановка мяча бедром.	18.12	
42.	Обводка с помощью обманных движений.	20.12	
43.	Перемещение в стойке приставными шагами боком.	22.12	
44.	Остановка мяча грудью.	25.12	
45.	Жонглирование.	27.12	
46.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	10.01	
47.	Удары по мячу внешней стороной стопы.	12.01	
48.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	15.01	
49.	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	17.01	
50.	Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу носком и пяткой.	19.01	
51.	Удары по мячу подъёмом, пяткой .	22.01	
52.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча.	24.01	
53.	Ввод мяча вратарём рукой. Техника игры вратаря ногами.	26.01	
54.	Попадания мячом в цель.	29.01	
55.	Отработка техники передачи мяча.	31.01	
56.	Передача мяча в движении.	02.02	
57.	Передвижение игроков без мяча.	05.02	
58.	Изучение технических приёмов	07.02	
59.	Прием мяча грудью, остановка бедром.	09.02	
60.	Выполнение общеразвивающих упражнений.	12.02	
61.	Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	14.02	
62.	Отбор мяча.	16.02	
63.	Техника игры вратаря.	19.02	
64.	Групповые действия в защите и нападении.	21.02	
65.	Групповые тактические действия.	26.02	
66.	Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря.	28.02	
67.	Тактика защиты.	01.03	
68.	Индивидуальные действия в нападении.	04.03	
69.	Тактика нападения.	06.03	
70.	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд.	11.03	
71.	Силовые и скоростно-силовые упражнения.	13.03	

72.	Ведение, удар.	15.03	
73.	Владение мячом.	18.03	
74.	Удары по мячу. головой.	20.03	
75.	Резаный удар внутренней частью подъема.	22.03	
76.	Резаный удар внешней частью подъема.	25.03	
77.	Удары с лета.	27.03	
78.	Остановка мяча и удары по мячу.	29.03	
79.	Прием мяча различными частями тела.	01.04	
80.	Ведение мяча до центра с ударом по воротам.	03.04	
81.	Закрепление техники владения мячом.	05.04	
82.	Игры на развитие мышления.	08.04	
83.	Действия игрока в защите.	10.04	
84.	Скоростно-силовые упражнения.	12.04	
85.	Старты из различных положений.	15.04	
86.	Изучение финтов.	17.04	
87.	Тактика игры в нападении.	19.04	
88.	Тактические комбинации	22.04	
89.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	24.04	
90.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	26.04	
91.	Удары по воротам.	03.05	
92.	Удары по воротам, с подачи партнера.	06.05	
93.	Удары по воротам, с одного шага.	08.05	
94.	Игровая тренировка.	13.05	
95.	Двусторонняя учебная игра.	15.05	
96.	Прыжки в длину с места и разбега	17.05	
97.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	20.05	
98.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	22.05	
99.	Остановка катящегося мяча подошвы.	24.05	
100.	Медленный бег на выносливость 15-20 минут		
101.	Техника игры вратаря.		
102.	Тактика игры.		