

Муниципальное общеобразовательное учреждение – Лашманская основная  
общеобразовательная школа имени академика В. А. Канайкина

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
И. В. Асеева

«14» сентября 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Футбольная лига»**

(физкультурно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 1 год

Педагог: Аббакумов Александр Александрович  
Возраст детей: 11-15 лет

п. Лашма, 2022

Отличительной особенностью секции «Футбольная лига» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале. Формы проведения занятий: игра.

**Цель программы:** углубленное обучение детей футболу в доступной для них форме.

**Задачи программы:**

- Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.
- сформировать социально адекватные способы поведения.
- сформирование способности к организации деятельности и управлению ею.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность
- воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;

**Условия набора:** в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков
  - в движениях и передвижениях человека;
  - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
  - управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, гуманность, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильное выполнение двигательных действий.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1. Вводное занятие.**

#### **1.1. Вводное занятие.**

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

#### **1.2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Теория: особое внимание.**

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия, вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

#### **1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.**

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

### **2. Физическая подготовка.**

#### **2.1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

#### **2.2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».**

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

#### **2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.**

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

#### **2.4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Челночный бег + удары по воротам, футбол Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

### **3. Отработка техники.**

3.1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.4. Подвижные игры.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.8. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Двусторонняя учебная игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**4. Игры.**

4.1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.3. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

**Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности:**

- спортивная игра;
- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия; ▪ индивидуальная и групповая работа; ▪ тестирование.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1		03.09 1
2	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1		10.09 1
3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1		17.09 1
4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1		24.09 1
5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1		1.10 1
6	Челночный бег + удары по воротам, футбол	2		8.10 2 15.10
7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1		22.10 1
8	Развитие скоростных и скоростносиловых способностей, прыжки.	1		29.10 1
9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		12.11 1
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		19.11 1
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2		26.11 2 3.12

12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подшовой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		10,92	1
13	Подвижные игры.	1		13,92	1
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2		24,98 24,00	2
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2			2
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1			1
17	Товарищеская игра.	1			1
18	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1			1
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2			2
20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2			2
21	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1			1
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1			1
23	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1			1

24	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1		1
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1		1
26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2		2
27	Товарищеская игра.	1		1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>