



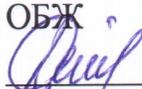
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрация МР Мечетлинский район  
**МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское**

РАССМОТРЕНО

Кафедра ФК,  
эстетического цикла и  
ОБЖ

  
Дектярев Ю.А.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

  
Рычкова Г.В.  
Протокол №1 от «30» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор лицея №1

Тагиров А.Х.  
Приказ №320 от «30» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**название программы**  
**«футбол»**

**Направление развития личности: Спортивно-оздоровительное**  
**Класс 5**

**Срок реализации - 1 год**

**ФИО педагога Хайрзаманов Роберт Рифатович**

**Высшая квалификационная категория**

**2023 – 2024 учебный год**

## Нормативно-правовая база для 5-9 классов

План внеурочной деятельности МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское для 5-9 классов составлен с учетом требований обновленных ФГОС ООО.

Основой для формирования плана внеурочной деятельности МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское является следующая нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
7. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов НОО и ООО»
8. Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»
9. Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. №АБ-2324/05 «О направлении информации о внедрении Единой модели профессиональной ориентации (Главам субъектов РФ)».
10. Устав муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения лицей №1 с. Большеустьикинское муниципального района Мечетлинский район Республики Башкортостан.
11. Рабочая программа воспитания МОБУ лицей №1 с. Большеустьикинское.

### **Направленность**

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, закаляющих 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, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися 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.

### **Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

### **Педагогическая целесообразность**

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

### **Цель программы:**

- Организация досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
- Создание условий для формирования и удовлетворения культурных запросов, возрождения духовного наследия народа и духовных потребностей, развития инициативы и реализации творческого потенциала.
- Организация досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы для различных социальных и возрастных категорий населения для удовлетворения их творческих и эстетических потребностей, укрепления здоровья.
- Содействие в организации и деятельности клубов по интересам.
- Участие в организации и проведении районных, окружных и городских физкультурных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий.

### **Основные задачи программы:**

- Организация и проведение досуговых, культурно-массовых и спортивных мероприятий.
- Оказание методической помощи населению района в развитии ЗОЖ и возможности реализации собственных идей.
- Создание условий для планомерных и систематических занятий.
- Развитие содружества, сотворчества детей во всех видах деятельности.
- Гражданское и военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, пропаганда и популяризация в подростковой среде здорового образа жизни, приобретение ими социально-значимого опыта, формирование гражданской и жизненной позиции.

## **Ожидаемые результаты программы:**

-Конечными результатами реализации программы должны стать:

- Положительная динамика роста занятости детей, подростков и молодежи во внеурочное время;
- Повышение социальной активности и уровня социализации и самореализации детей, подростков и молодежи;
- Минимизация негативных проявлений в молодежной среде, снижение преступности, повышение уровня правопорядка и безопасности;

Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

## **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:**

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей –(11-13 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 1 часа в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

### **Учащиеся должны знать и иметь представление:**

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры мини-футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- 1) школьные соревнования;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

Содержание программы, 34 часов:

Тестирование, 3 часов

Общая и специальная физическая подготовка, 12 часов

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры, 12 часов

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры, 3 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации, 4 часов

Структура занятия: групповая, соревновательная. Ожидаемый результат: Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Формы подведения итогов: 1) открытый урок; 2) школьные соревнования; 3) участие в муниципальных соревнованиях.

**Календарно тематическое планирование  
для обучающихся 11-12 лет ( 5 класс)**

№	Изучаемый материал	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Правила поведения. Техника безопасности.	1	07.09	
2	Перемещение приставным шагом.	1	14.09	
3	Закрепление перемещения приставным шагом.		21.09	
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	28.09	
5	Перемещение в защитной стойке спиной вперед.	1	05.10	
6	Закрепление перемещения в защитной стойке.	1	19.10	
7	Удар внешней частью подъёма.	1	09.11	
8	Закрепление удара внешней частью подъёма.	1	16.11	
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма.	1	23.11	
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	30.11	
11	Закрепление удара носком.	1	07.12	
12	Совершенствование удара носком.	1	14.12	
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1	21.12	
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1	28.12	
15	Совершенствование ведения мяча.	1	20.01	
16	Ведение мяча серединой подъёма.	1	27.01	
17	Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1	3.02	
18	Совершенствование удара-откидки подошвой.	1	10.02	
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма.	1	17.02	
20	Закрепление удара пяткой.	1	24.02	
21	Совершенствование удара пяткой	1	3.03	
22	Ведение внутренней стороной стопы.	1	10.03	
23	Закрепление удара-броска стопой.	1	17.03	
24	Совершенствование удара-броска стопой.	1	24.03	
25	Ведение мяча носком.	1	7.04	
26	Закрепление ведения мяча носком.	1	14.04	
27	Совершенствование ведения мяча носком.	1	21.04	

28	Ведение мяча подошвой.	1	28.04	
29	Закрепление ведения мяча подошвой.	1	5.05	
30	Совершенствование ведения мяча подошвой.	1	12.05	
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма.	1	19.05	
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма.	1	23.05	
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей.	1	26.05	
34	Подведение итогов	1	30.05	
	Всего	34		

Примечание:

\*ПТБ - правило техники безопасности проводится перед каждым занятием

\*\*ОРУ - общеразвивающие упражнения проводятся перед каждым занятием

### Список литературы

1. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 2015г.
2. Г.А.Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 2014г.
3. Джим Дрюэт. -футбол спорт для начинающих ООО Издательство «Астрель» 2003г.
4. С.Н. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Просвещение» 2014г
- 5 . Футбол в школе. Книга для учителей Автор: Андреев С.Н.  
Издательство: Просвещение Год издания: 1986