

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А. Яковлева»

Рассмотрено  
на заседании ШМО

протокол №1 от 26.08.22г.

Руководитель ШМО

 Т. П. Абрамова

Согласовано

Зам. директора по ВР

 А.А. Хрупов

протокол № 8 от 29.08.2022г.

Утверждено

приказ № 422 от 30.08.2022г.

Директор лицея

 Л.Н. Демина



**Рабочая программа по внеурочной деятельности « Футбол »**

5 кл-68ч.

р.п.Майна 2022г.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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. Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):  
Регулятивные УУД:
  - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
  - проговаривать последовательность действий;
  - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД:
  - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД:
    - умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
    - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
    - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. История возникновения футбола. Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире.

География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

Совершенствование тактики и техники игры в футбол: угловой удар, 11- метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками. История международных встреч по футболу.

Первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии.

Популярность футбола в Европе и Латинской Америке. Создание Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов. Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия) Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат. 4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств - требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт». Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

6. Физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

точности движений и передач мяча;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

игровой выносливости; точности ударов по воротам.

## 7. Подвижные игры и эстафет

пятнашки с мячом;

лабиринт (с мячом и без мяча);

змейка; бег по ломаной кривой;

челночный бег;

эстафета с ведением двух мячей;

эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

## 9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30м с высокого старта; челночный бег 7х50м; прыжок в длину с места;

бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

ведение мяча 30м с обводкой стоек;

челночный бег с мячом;

удар по неподвижному мячу на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тематика занятий	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Всего часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу.	1			
2.	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.		2		
3.	История возникновения футбола.	1			
4.	Обучение остановке мяча.				
5.	История международных встреч по футболу.	1			
6.	Основные правила игры в футбол.	1			
7.	Совершенствование навыков остановке мяча.		2		
8.	Совершенствование навыков передаче мяча. Комплекс упражнений на развитие ловкости.		2		
9.	Обучение остановки мяча бедром.		2		
10.	Тренажеры для развития физических качеств.	1			
11.	Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.		2		
12.	Подбор одежды и обуви для занятий футболом.	1			
13.	Совершенствование навыков удара мяча с лета. «Кто точнее».		2		
14.	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча.		2		
15.	Обучение удару мяча головой. Комплекс упражнений для развития быстроты.		2		
16.	Совершенствование навыков удара мяча головой. «Кто дальше».		2		
17.	Жонглирование мяча: ногой, головой.		2		
18.	Обучение отбору мяча у соперника. «Пятнашки с мячом».		3		
19.	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Комплекс упражнений для развития выносливости.		2		
20.	Контрольный норматив: удар по неподвижному мячу на дальность. Введение мяча в игру броском двумя руками из -за боковой линии.		2		
21.	Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой. Челночный бег с мячом.		3		
22.	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Игра «Змейка».		3		
23.	Контрольный норматив челночный бег 30		3		

	м. Комплекс упражнений для игровой выносливости.				
24.	Совершенствование ударов мяча по воротам. Комплекс упражнений для развития гибкости.		3		
25.	Совершенствование ударов мяча по воротам.		3		
26.	Игра в футбол малыми составами		2		
27.	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.		2		
28.	Учебная игра 2х2. Контрольный норматив: бег по ломанной кривой.		2		
29.	Учебная игра. 4х4. Эстафеты с ведением двух мячей.		3		
30.	Отбор мяча. Вбрасывание. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.		2		
31.	Обманные движения (финты).		2		
32.	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.		3		
33.	Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении.		2		
34.	Тестирование уровня специальной подготовленности:		2		
	ИТОГО:	6 часов.	62 часов.	68 часа	

#### Виды контроля

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие, принимать участие в воспитательной работе.

Оценивание результатов: безотметочное

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

На занятиях используются:

- резиновые мячи
- волейбольные мячи
- стойки
- ворота
- скакалки
- футбольные мячи
- мячи для большого тенниса
- гантели
- конусы

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы футболистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командной в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие тактического мышления.

*Воспитание моральных качеств* осуществляется в ходе учебно- тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительно отношения к труду и занятиям спортом.

*Формирование положительного психологического климата* определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношениями между учащимися, а также их связями вне спорта.

*Воспитание волевых качеств* побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

*Развитие способности управлять своими эмоциями* связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

*Развитие внимания* во многом определяет эффективность игровой деятельности. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Для развития внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю в увеличенном составе команд, а также с двумя мячами и пр.

*Развитие процессов восприятия* позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Для развития восприятий в занятиях футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико- тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов.

*Развитие тактического мышления* предусматривает быструю оценку складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно- тренировочных играх.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия, мне обходимые для победы.

Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

- осознание юными спортсменами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, которые должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

*в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

*в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости. Свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

*в переходной периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

В диапазоне 11-13 лет в психике детей происходят резкие изменения. В этом возрасте дети становятся критичнее, они склонны к анализу. До 12-13 лет им интересен сам тренировочный процесс, а качество футбола само по себе детей не интересует. И здесь, видимо, очень важно не навредить, а сделать занятия интересными и полезными. Без такого доброжелательного отношения любые методы и психологические средства воздействия теряют свою силу. У детей есть желания и умения учиться самостоятельно, но им должна нравиться окружающая атмосфера и должен нравиться тренер, который умеет и понимает.

Анализируя психологические закономерности обучения и развития, заметим, что то, что доступно ребенку 13-14 лет, может быть недоступно одиннадцатилетнему и двенадцатилетнему. Учебная практическая деятельность - это мыслительная работа самого ученика, который учится, а не которого учат. Задача тренера организовать и создать условия, при которых воспитанник развивается с помощью самостоятельного активного обучения.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером и ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно охотно усваивает информацию тренера. Ребенок должен понимать, что от него хотят, он воспринимает футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком загружать игровыми заданиями, поскольку они трудно и без желания запоминаются игрокам. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.



В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка - это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра - это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий.

Волевые качества характеризуют стремление ученика к достижению результата и начинают развиваться и закрепляться именно в подростковом возрасте. Достаточно полную оценку результата совместной работы педагога и ученика можно дать уже 15 годам. Здесь тренеру необходимо разобраться и учесть все психологические особенности подросткового возраста, чтобы всю дальнейшую тренировочную работу подчинить становлению индивидуальности.

Методы специального психического воздействия не требуются, но объяснения целей тренировки, принципов построения тренировочных занятий уже необходимы. В этом возрасте подростки становятся рассудительней и целеустремленней. Их необходимо сориентировать на будущий большой труд. Здесь начинаются отношения с тренером в форме равноправного сотрудничества, а цели таких действий - это понимание игровых задач и минимум ошибочных решений.

Как это ни парадоксально, но в этом возрасте футболист выходит на «уровень застоя», и в связи с этим исчезает до 50% действующих футболистов. Попытки объяснить причины потери талантливых футболистов при переходе в команды мастеров предпринимались неоднократно. Причины весьма существенны, но все они, к сожалению, характерны для всех этапов подготовки. Может быть, такая потеря самых одаренных на предварительных этапах подготовки - закономерность, но почему она характерна только для нашего футбола? Объяснить происходящее можно только тренировочным процессом, который должен быть полностью специальным.

Внезапно взлета на этапе совершенствования не бывает. Успех может принести только тренировочная работа, в которой соблюдаются основные закономерности процесса и учитываются индивидуальные особенности игрока. Поэтому, чтобы не потерять игроков, тренировочный процесс должен приобретать ярко выраженный индивидуальный специализированный характер. Если быть более конкретным, то на данном этапе существенно меняются сами принципы подготовки. Когда мы проходили этапы обучения, то главным средством специальной подготовки были упражнения и количество их повторений.

На этапе спортивного совершенствования дальнейшее футбольное образование характеризуется преодолением больших физических нагрузок, что требует полной мобилизации психологических качеств. В этот период возрастает соревновательная практика, а тренировочный процесс отличается значительным повышением объема и интенсивности основных тренировочных средств, где все задачи решаются во временных режимах. Условия тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательных игр.

Задачи этапа решаются с помощью различных методических приемов - изменения внешних условий, а также изменения внутреннего состояния самого игрока. Задача тренера организовать процесс подготовки так, чтобы футболисту было бы интересно практически разобраться во всех специфических требованиях игры.

Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянно увеличивать нагрузки, а это, естественно, ведет психическим перенапряжением. Именно здесь формируется отношение к занятиям как сложному с его ежедневными.

Перечисление задачи обуславливают выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей учеников, а также индивидуального планирования, способствующей раскрытию таланта игрока. Только правильно организованный тренировочный процесс является тем ключом, который выведет его на уровень готовности. Впрочем, и игрок сейчас уже совсем не тот - как по своей профессиональной заинтересованности, так и по своей психологии.