**Приложение к ООП ООО МАОУ лицей № 49**

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**по физической культуре « Футбол »**

(6 класс - 68 часов)

Учитель физической культуры:

Малахов Е.Б.

(без категории)

Калининград

2022

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты: формируются за счёт освоения модуля и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами футбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества. Проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи.

Метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления; умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успехa/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

2. Содержание курса

Тема 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА. Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку. Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Тема 3. Техническая подготовка (26 часов)

Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Тема 4. Тактическая подготовка (8 часов)

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в футбол. Участие в соревновательной деятельности.

Формы проведения: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

При организации и проведении занятий используются следующие виды деятельности: познавательная, игровая, физкультурно-оздоровительная.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов |
| 1 | Развитие футбола в России. Техника безопасности в игре. | 1 |
| 2 | Правила игры в футболе | 1 |
| 3 | Технические приемы и тактические действия футбола | 1 |
| 4 | Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы, | 1 |
| 5 | удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. | 1 |
| 6 | Удары по мячу на точность | 1 |
| 7 | Удары по мячу на дальность | 1 |
| 8 | Остановка мяча с переводом в стороны и назад | 1 |
| 9 | Остановки мяча изученными способами в зависимости от направления, траектории и скорости мяча,  выводя мяч на удобную позицию для последующих действий | 1 |
| 10 | Ведение мяча: способы ведения мяча (с увеличением скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч | 1 |
| 11 | Обманные движения (финты): Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. | 1 |
| 12 | Обманные движения (финты): Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. | 1 |
| 13 | Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным  уходом с мячом вперед | 1 |
| 14 | Вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность | 1 |
| 15 | Технические приемы вратаря: Основная стойка вратаря.  Передвижение в воротах без мяча. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря | 1 |
| 16 | Выбивание мяча ногой: от ворот с места по катящемуся мячу на встречу и с рук; на точность. | 1 |
| 17 | Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. | 1 |
| 18 | Тактические действия вратаря: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. | 1 |
| 19 | Тактические действия вратаря: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. | 1 |
| 20 | Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне | 1 |
| 21 | Тактика нападения:  -Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Скоростное  Маневрирование. | 1 |
| 22 | Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника. Взаимодействия трех игроков. | 1 |
| 23 | Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. | 1 |
| 24 | Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. | 1 |
| 25 | Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. | 1 |
| 26 | Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот. | 1 |
| 27 | Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами. | 1 |
| 28 | Тактика защиты:  Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. | 1 |
| 29 | Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. и | 1 |
| 30 | Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. | 1 |
| 31 | Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. | 1 |
| 32 | Создания численного превосходства в обороне. | 1 |
| 33 | Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие команды. | 1 |
| 34 | Организация обороны против быстрого нападения. | 1 |
| 35 | Организация обороны против медленного нападения | 1 |
| 36 | Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор под комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия подготовительных и специальных упражнений. | 1 |
| 37 | Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие:  стартовой скорости; | 1 |
| 38 | Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие:  скоростной выносливости | 1 |
| 39 | Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие:  общей выносливости | 1 |
| 40 | Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие:  скоростно-силовых качеств; | 1 |
| 41 | Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие:  координации движений | 1 |
| 42 | Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. | 1 |
| 43 | Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. | 1 |
| 44 | Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) как средства восстановления. | 1 |
| 45 | Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. | 1 |
| 46 | Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. | 1 |
| 47 | Системы технологии проведения соревнований по футболу. | 1 |
| 48 | Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций. | 1 |
| 49 | Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. | 1 |
| 50 | Технические требования к инвентарю и оборудованию для игры в футбол. | 1 |
| 51 | Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий футболиста. | 1 |
| 52 | Технические приемы и тактические действия в футболе, изученные на уровне основного общего образования. | 1 |
| 53 | Удары по мячу ногой.  Удары на точность, силу, дальность. | 1 |
| 54 | Удары правой и левой ногой различными способами. | 1 |
| 55 | Точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру).. | 1 |
| 56 | Удары по мячу головой. | 1 |
| 57 | Удар головой на точность. | 1 |
| 58 | . Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий | 1 |
| 59 | Ведения мяча различными способами правой и левой ногой. | 1 |
| 60 | Обманные движения. Финты:  «уходом», «ударом»,  «остановкой» в условиях  игровых упражнений с активным единоборством. | 1 |
| 61 | Отбор мяча изученными приемами. | 1 |
| 62 | Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность. | 1 |
| 63 | Технические приемы вратаря. | 1 |
| 64 | Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность | 1 |
| 65 | Ловля, отбивание, переводы мяча в падении. Учебная игра. | 1 |
| 66 | Действия вратаря против  вышедшего с мячом противника. Учебная игра. | 1 |
| 67 | Совершенствование техники и тактики. Учебная игра. | 1 |
| 68 | Участие в соревновательной деятельности. | 1 |