

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» (5-9 классы)**

Программа курса внеурочной деятельности «Футбол» составлена с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ». Программа реализуется в 5-9 классах 2 раза в неделю по одному академическому часу тренировочного процесса, общее количество – 68 часов в год. Срок реализации программы 1 год.

Данная программа является программой спортивно-оздоровительной направленности и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

**Цель** данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

#### **Оздоровительные**

- обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развивать основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

#### **Воспитательные**

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Формы занятий:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

#### **Ожидаемые результаты:**

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивных возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера; привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

#### **Формы подведения итогов:**

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

### **Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

обучения.

*Личностные результаты:*

- 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.

*Метапредметные результаты:*

*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.

*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;

*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).

*Предметные результаты:*

- развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий; правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно-воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия;

## Содержание изучаемого курса

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по правилам соревнований.

В разделе «**Общая и специально физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять их в соревнованиях.

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

**Календарно-тематическое планирование  
(64 ч)**

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения занятия	
		План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности на футболе. Передвижения и остановки.		
2	Передвижения и остановки.		
3	<b>Передвижения</b> боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		
4	<b>Передвижения</b> боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		
5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).		
6	<b>Удары</b> по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		
7	<b>Удары</b> по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		
8	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.		
9	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.		
10	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.		
11	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.		
12	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		
13	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		
14	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.		
15	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.		
16	Удары по летящему мячу серединой подъема.		
17	Удары по летящему мячу серединой лба.		
18	Удары по летящему мячу боковой частью лба.		
19	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.		
20	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.		
21	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.		
22	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.		
23	<b>Остановка</b> катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
24	<b>Остановка</b> катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
25	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.		
26	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.		
27	Остановка мяча грудью.		
28	Остановка мяча грудью.		
29	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.		

30	<b>Ведение мяча</b> внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).		
31	<b>Ведение мяча</b> внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).		
32	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
33	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
34	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.		
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.		
36	Обводка с помощью обманных движений.		
37	Выбивание мяча ударом ногой.		
38	Выбивание мяча ударом ногой.		
39	<b>Отбор</b> мяча перехватом.		
40	<b>Отбор</b> мяча перехватом.		
41	Отбор мяча толчком плеча в плечо.		
42	Отбор мяча толчком плеча в плечо.		
43	Отбор мяча в подкате.		
44	Отбор мяча в подкате.		
45	<b>Вбрасывание мяча</b> из-за боковой линии с места и с шагом.		
46	<b>Вбрасывание мяча</b> из-за боковой линии с места и с шагом.		
47	<b>Игра вратаря.</b> Ловля катящегося мяча.		
48	Ловля мяча, летящего навстречу.		
49	Ловля мяча сверху в прыжке.		
50	Отбивание мяча кулаком в прыжке.		
51	Ловля мяча в падении (без фазы полёта).		
52	<b>Комбинации.</b> Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).		
53	Тактика свободного нападения.		
54	Позиционные нападения без изменения позиций.		
55	Позиционные нападения с изменением позиций.		
56	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.		
57	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.		
58	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
59	Двусторонняя учебная игра.		
60	Двусторонняя учебная игра.		
61	<b>Игры и эстафеты</b> на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.		
62	Игры, развивающие физические способности.		
63	Игры, развивающие физические способности.		
64	<b>Физическая подготовка.</b> Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		

