

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ЧЕЛЯДИНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ


РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета  
Протокол от «26» августа 2019г. № 3

Заместитель директора  
по УВР

 И.А.Подунай  
«26 » августа 2019г.

Директор

В.П. Еныгин

Приказ от «26» августа 2019 г. № 175



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность

Футбол

(наименование учебного предмета или курса)

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 классы) ФГОС

(начальное или основное общее образование)

Количество часов

5 класс -34 часа, 1 час в неделю

6 класс -34 часа, 1 час в неделю

7 класс -34 часа, 1 час в неделю

8 класс -34 часа, 1 час в неделю

9 класс -34 часа, 1 час в неделю

(общее количество за год, в неделю)

Срок реализации:

5 лет

Учитель:

*Коротеев Евгений Александрович*

2019 г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе с первого года обучения по пятый год обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Футбол - всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время этот вид спорта - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» направлена на:

- решение основных задач физического воспитания;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Программа рассчитана на 34 часа в учебном году в 5, 6, 7, 8 классах соответственно.

Срок реализации программы – 1 год.

### **Цели программы:**

- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий футболом по месту учебы;
- проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности для занятий.
- создание условий для проведения соревнований по футболу среди учащихся общеобразовательных школ;

### **Задачи программы:**

- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в примерную государственную программу по физической культуре гимнастика, легкая атлетика, и др., а также углубленное изучение технических действий футбола.
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в мини-футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней

используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в мини-футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области мини-футбола.

Следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

**В основу программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» положены следующие принципы:**

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **Разделы программы:**

1. Основы знаний по физической культуре и спорту.
2. Охраны труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техничко-тактическая подготовка
6. Контрольные и тестовые упражнения

#### **Этапы реализации программы**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 45 минут.

*Первый этап* - формирование групп, знакомство с результатами медицинского осмотра, проведение спортивных тестов.

*На втором этапе* происходит реализация основных целей и задач программы и предусматривает следующие виды деятельности учащихся;

- Обучение основам здорового образа жизни, техническим и тактическим приемам игры, большое внимание уделяется физической подготовке, знаниям о достижениях российского мини-футбола, навыках судейства и правил игры.
- Закрепление: многократное повторение изучаемого материала в меняющихся условиях (смена инвентаря, условий и способа выполнения действия) содействует более глубокому закреплению новых элементов и повышению положительных эмоций.
- Совершенствование упражнений на передвижения. Совершенствование их способов должно проходить в сочетании с быстрым изменением направлений, неожиданной сменой ритма, внезапными остановками и ускорениями.

*Третий этап* - итоговый;

- Подведение итогов занятий
- Результаты участия в секции
- Контрольно-испытательные тесты
- Участие в соревнованиях.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся должны:

*Обосновывать:*

- Значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

*Выполнять:*

- Правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- Технические приёмы и тактические действия;

*Классифицировать:*

- Основные правила соревнований по футболу;
- Наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

*Понимать:*

- Жесты футбольного арбитра;

*Соблюдать:*

- Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

*Играть:*

- В футбол с соблюдением основных правил;

*Демонстрировать:*

- Жесты футбольного арбитра;

*Проводить:*

- Судейство по футболу.

### **Формы и виды контроля за реализацией программы .**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем участия в соревнованиях (школьных, районных, городских), эстафетах, конкурсах, участие в проведении общешкольных мероприятиях: День Здоровья, игра «Зарница».

### **Методические рекомендации.**

Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием в навыках выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовке как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактике в нападении и защите;
- в физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;
- содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

## **Соревнования по технической подготовке**

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

### **Типы занятий:**

- ознакомительные;
- тренировочные;
- итоговые.

### **Формы работы с детьми**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

1. Фронтальные занятия.
2. Групповые занятия.
3. Спортивные праздники.
4. Спортивные развлечения.
5. Дни здоровья.

### **Методы работы с детьми**

- игровой метод;
- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод коммуникативного соревнования;

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **Разделы программы:**

- Теоретическая часть: Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях; Правила игры в футбол.
- ОФП.
- СФП.
- Контрольные испытания.
- Техническая и тактическая подготовка.
- Правила игры в футбол.
- Организация и проведение соревнований.

#### **Программа состоит из двух частей:**

#### **Теоретическая часть включает 2 раздела:**

##### ***Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях***

- Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять

##### ***Правила игры в мини-футбол***

- Правила игры. Техника безопасности в игре. Целесообразность применения правил.

#### **Практическая часть включает 5 разделов:**

##### ***ОФП***

- значение ОФП в тренировочном процессе;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
- специально беговые и прыжковые упражнения;
- бег с ускорением до 50-60м;
- с низкого старта на 60 и 100 м;
- бег с преодолением барьеров;
- эстафетный бег с этапами до 50-60 м;
- прыжки в длину с места и разбега;
- медленный бег на выносливость 15- 20 минут;
- челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.

##### ***СФП***

- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;
- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

##### ***Контрольные испытания***

- прыжки через скакалку;
- подъем туловища из и.п. лежа на спине;
- бег 30м, 60м, 1000м.300м;
- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа;
- метание набивного мяча 1 кг, с места;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя;
- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом);
- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.

##### ***Техническая и тактическая подготовка***

##### ***Техническая подготовка:***

- анализ техники;
- специально подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внешней стороной стопы;
- удар мяча внутренней стороной стопы;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удар пяткой;
- резанный удар внутренней частью подъема;
- резанный удар внешней частью подъема;
- удары с лета;
- удары с полулета;
- удары по мячу головой;
- технические комбинации в различных сочетаниях;

#### Тактическая подготовка

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;
- тактические комбинации;
- тактические действия в нападении после стандартных положений;
- тактические действия в защите после стандартных положений;
- повторение ранее изученных упражнений;
- тактические действия в защите;
- умение определить возможное действие противника;
- розыгрыш стандартных положений;
- комбинации при вбрасывании мяча;

#### Тактика игры вратаря:

- 1) выбор позиции в воротах
- 2) взаимодействие с защитником
- 3) выбор позиции при выходах из ворот:
  - позиционное нападение,
  - персональная оборона,
  - зонная оборона.

#### ***Организация и проведение соревнований***

- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
- виды соревнований;
- обязанности судей;
- методика судейства.

**Планируемые результаты:**

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
- Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
- Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте «Мини-футбол в школу».

**Учащиеся должны:**

- Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
- Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

**Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

**Личностные УУД:**

- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;



- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Пронумеровано и прошито, скреплено

печать № 12 ) ЛИСТАХ

ОСНОВНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА

ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ КРЮКОВСКАЯ ООШ"

В.П.Енблгин

