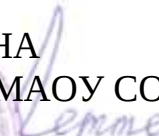
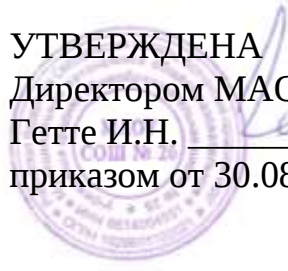


СОГЛАСОВАНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ СОШ № 26 от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАОУ СОШ №26
Гетте И.Н. 
приказом от 30.08.2019 г. № 162-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Футбол в школе»

5-6 классы

Составитель:

Маслаков Алексей Владимирович,
учитель физической культуры

2019 г.
г. Волчанск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Футбол в школе» по физической культуре разработана для 5-6 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями), с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015 №1/15);
2. Информационное письмо Министерства образования и науки РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования
3. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 26 г. Волчанска;
4. Плана внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 26».

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Футбол» МАОУ СОШ № 26. Данная программа предназначена для внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

В секцию футбола на основе свободного выбора привлекаются ребята в возрасте 11–13 лет из числа учащихся 5-6 классов, не имеющих противопоказаний к занятию спортом.

Программы составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных, **по 4 часа в неделю.**

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались определенные навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных и городских мероприятиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Оценка результатов освоения программы:

Обучающиеся получают «зачет» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности при

- посещении не менее 75% занятий и выполнении контрольных нормативов,
- участии в школьных и городских соревнований,
- выполнении нормативов ГТО по своей возрастной ступени

1. Планируемые результаты освоения внеурочной программы

Ожидаемые результаты освоения обучающимися внеурочной программы «Футбол в школе, 5-6 класс» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

1. Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу и мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

3. Предметные результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект;
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол и мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников;
- Команда примет участие в городских соревнованиях по футболу и мини-футболу.

Учащиеся должны будут:

- Знать об особенностях зарождения, истории футбола и мини-футбола;
- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и мини-футболом и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий футболом и мини-футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия футболом и мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по футболу и 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 и мини-футбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами футбола и мини-футбола по возрасту;
- Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
- Играть в футбол и мини-футбол с соблюдением основных правил.

Воспитательные результаты:

Программа нацелена на достижение воспитательных результатов 1 и 2 уровня.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение специальных знаний об истории развития баскетбола,
- приобретение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения.
- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;
- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни;
- участие в спортивных мероприятиях и акциях, как в школьном, так и во внешкольном социуме.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, рассказы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: участие в жизни группы, оздоровительные акции в школе и вне школы.

2. Тематическое планирование курса.

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание.	4
2.	Передвижения и остановки.	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	8
3.	Удары по мячу.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	44
4.	Остановка мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	8
5.	Ведение мяча и обводка.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	16
6.	Отбор мяча.	Выбивание мяча ударом ногой.	8

7.	Вбрасывание мяча.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	4
8.	Игра вратаря.	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	12
9.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	8
10.	Тактическая подготовка.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	16
11.	Подвижные игры и эстафеты.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.	4
12.	Тестирование.	Бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров (или 4x9 метров), бросок набивного мяча из-за головы сидя.	4

3. Календарно-тематическое планирование курса.

№ занятия	Содержание занятий	Характеристика основных видов деятельности ученика	Кол-во часов	Дата
1-2	История развития футбола и мини-футбола в России. Техника безопасности на занятиях по футболу. Гигиена. Закаливание. Режим питания. Общефизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с	Лекция, беседа. Овладение стойкой футболиста и различными способами перемещения. Умение правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Выполнение техники бега	4	03.09 05.09

	ускорением. Общеразвивающие упражнения.	боком вперед, спиной вперед, приема и передачи мяча, ведения мяча		
3-4	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебно-тренировочная игра футбол.	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	10.09 12.09
5-6	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебно-тренировочная игра футбол.	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	17.09 19.09
7-8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	24.09 26.09
9-10	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	02.10 04.10
11-12	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	09.10 11.10
13-14	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	16.10 18.10
15-16	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	23.10 25.10
17-18	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	30.10 01.11

19-20	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	12.11 14.11
21-22	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	19.11 21.11
23-24	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	26.11 28.11
25-26	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	03.12 05.12
27-28	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	10.12 12.12
29-30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	17.12 19.12
31-32	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча грудью	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	24.12 26.12
33-34	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	14.01 16.01
35-36	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	4	21.01 23.01

		тактических действий		
37-38	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	28.01 30.01
39-40	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	04.02 06.02
41-42	Выбивание мяча ударом ногой. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	11.02 13.02
43-44	Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	18.02 20.02
45-46	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	25.02 27.02
47-48	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу.	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	03.03 05.03
49-50	Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	10.03 12.03
51-52	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	17.03 19.03
53-54	Комбинации из освоенных элементов. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	4	02.04 07.04

		тактических действий		
55-56	Тактика свободного нападения. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	09.04 14.04
57-58	Прием нормативов по технической и специальной подготовке. На результат: бег челночным способом 3х10 м или 4х9 м, бег на 30 м. с максимальной скоростью.	Умение пробегать дистанции с максимальной скоростью	4	16.04 21.04
59-60	Позиционные нападения без изменения позиций. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	23.04 25.04
61-62	Позиционные нападения с изменением позиций. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	30.04 05.05
63-64	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	07.05 12.05
65-66	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	14.05 19.05
67-68	Игры, развивающие физические способности	Освоение отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	4	21.05 26.05

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Упражнения	11-12 лет	12-13 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1
Прыжок в длину с места (см)	160	170
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2
Жонглирование мяча, раз	40	50