

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНА
руководителем ШМО

 /Тимошевской С.А./

Протокол № 1 от
«26» августа 2019 г.

ПРОВЕРЕНА
с заместителем директора
школы по ВР

 /Павловой Е.А./

«27» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
директором
МБОУ Школа № 127

 Дня  /Этенко В.Г./
документов
Приказ № 489 от
«27» августа 2019 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Футбол»**

Составил программу:
Учитель физической культуры
Терин В.Ф.

2019 год

Пояснительная записка

За основу предлагаемой рабочей программы по внеурочной деятельности взята авторская программа Леньо Д.В., которая размещена в интернете на сайте <https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-po-vneurochnoi-deiatelnosti-fu.html>

Цель: формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление физического и психического здоровья школьников посредством футбола на основе их творческой активности.

Достижению этой цели способствует решение следующих задач:

- развивать физические качества (силу, гибкость, координацию, выносливость, скорость);
- научить групповому взаимодействию посредством игр и соревнований;
- сформировать правильную осанку и культуру движений;
- повысить функциональные возможности организма;
- сформировать положительное отношение к занятиям физической культуры;
- совершенствовать базовые технические футбольные упражнения ;
- активизировать и совершенствовать психические процессы: внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» рассчитана на учащихся 5-6 классов. Согласно плану внеурочной деятельности занятия проводятся 1 раз в неделю. Годовая нагрузка – 34 часа, за два года обучения 68 часов. .

Планируемые личностные результаты:

Спортивно-оздоровительное направление:

- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- Сформированное представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- Сформированные представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- Приобщение к разумной физической активности, сформированная потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные):

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.	Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.	Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.
Формы взаимодействия учителя и ученика: проведение тренировочных занятий в группе		
Формы взаимодействия школьников между собой в классе, школе, в близкой социальной среде: показательный матч по футболу для 5-6 классов внутри школы		
Формы взаимодействия школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде: участие в районных соревнованиях по футболу «Кожаный мяч», «Ни дня без футбола»		

Форма занятий.

1. Тренировочное занятие
2. Тестирование
3. Круговая тренировка
4. Подвижные игры и эстафеты
5. Интервальная тренировка для развития выносливости.
6. Самостоятельные занятия игрового характера
7. Спортивные соревнования

На занятиях по футболу применяются фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации обучения.

В учебный процесс органично включаются игровые моменты: организуются познавательные и подвижные игры, линейные, встречные, круговые эстафеты. На каждом занятии педагог использует такие виды

учебной деятельности, как обсуждение, анализ и самоанализ игры, в процессе которых у воспитанников формируются оценочные действия.

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка. Развитие футбола в России. Влияние физических упражнений на организм.

Подвижные игры и эстафеты. П.И. «Рывок к мячу». П.И. на основе метания и прыжков. П.И. с резким изменением направления бега. Бег «змейкой» между стоек и неподвижными или медленно движущимися игроками. Стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам. П.И. с мячами. П.И. с элементами лёгкой атлетики. П.И. на координацию движения и внимание. Линейные, встречные и круговые эстафеты. Метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную цель). Различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений. Эстафеты с элементами старта, эстафетный бег. Эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов. П.И. «Салки с мячом», «Соревнование биатлонистов».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выпрыгивания из приседа. Прыжковые упражнения с продвижением вперёд. Бег с преодолением препятствий. Броски футбольного или набивного мяча на дальность. Силовой удар по мячу ногой и головой в учебную стену.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам. Кроссы с переменной скоростью. Переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой доставая подвешенный мяч рукой, головой или ногой. Кувырки вперёд и назад в темпе в сторону через левое или правое плечо. Ведение мяча головой. Жонглирование мячами на месте и в движении. Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями.

Техническая подготовка. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении; остановка во время бега и прыжком.

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№	тема	Сроки	
		Планируемые	Фактические
1	Правила поведения и меры предосторожности на занятиях футболом.	1 нед.	
2-3	Упражнения на овладение мячом: подъём мяча стопой (правой, левой) с пола.	2-3 нед.	
4-5	Упражнения на овладение мячом: набивание стопой (правой, левой, поочерёдно); набивание коленом (правым, левым, поочерёдно).	4-5 нед.	
6-7	Передача мяча низом в парах по прямой; передача мяча верхом в парах по дуге	6-7 нед.	
8-9	Удары по мячу ногой в цель. Переменный бег с ведением мяча.	8-9 нед.	
10	П.И. «Рывок к мячу». Рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам.	10 нед.	
11	Эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов. П.И. «Салки с мячом»	11 нед.	
12-13	Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	12-13 нед.	
14	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	14 нед.	
15	Остановка во время бега и прыжком. Бег с преодолением препятствий. Броски футбольного или набивного мяча на дальность	15 нед.	
16	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом	16 нед.	
17	П.И. с резким изменением направления бега. Жонглирование мячами на месте и в движении.	17 нед.	
18-19	Силовой удар по мячу ногой и головой в учебную стену.	18-19 нед.	
20	Влияние физических упражнений на организм. Эстафеты с элементами старта, эстафетный бег. Эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.	20 нед.	
21	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	21 нед.	
22	Общеразвивающие упражнения с предметами	22 нед.	

23	Акробатические упражнения	23 нед.	
24	Лёгкоатлетические упражнения	24 нед.	
25	Упражнения для развития быстроты	25 нед.	
26	Упражнения для скоростно-силовых качеств	26 нед.	
27	Упражнения	27 нед.	
28	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями и игрой	28 нед.	
29-32	Игра в мини-футбол	29-32 нед.	
33	Контрольно-переводные нормативы	33 нед.	
34	Соревнования по футболу	34 нед.	
	Итого:	34 часа	

6 класс

№	Наименование разделов, тема	Кол-во часов	
		Планируемые	Фактические
1	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.	1	
2-3	Индивидуальные действия без мяча.	2	
4-5	Индивидуальные действия с мячом.	2	
6-7	Передача мяча низом в парах по прямой; передача мяча верхом в парах по дуге	2	
8-9	Удары по мячу ногой в цель. Переменный бег с ведением мяча.	2	
10-11	Групповые тактические действия	2	
12-13	Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	2	
14	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Техника передвижения: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	1	
15	Остановка во время бега и прыжком. Бег с преодолением препятствий. Броски футбольного или набивного мяча на дальность	1	
16	Развитие футбола в России. Занятия физической культурой в домашних условиях.	1	
17	П.И. с резким изменением направления бега. Жонглирование мячами на месте и в движении.	1	
18-19	Силовой удар по мячу ногой и головой в учебную стену.	2	
20	Всестороннее развитие человека. Эстафеты с элементами старта, эстафетный бег. Эстафеты с бегом, прыжками и	1	

	переносом предметов.		
21	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
22	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
23	Акробатические упражнения	1	
24	Лёгкоатлетические упражнения	1	
25	Упражнения для развития быстроты	1	
26	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1	
27	Упражнения	1	
28	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов	1	
29-32	Игра в мини-футбол	4	
33	Контрольно-переводные нормативы	1	
34	Соревнования по футболу	1	
	Итого:	34	часа

Список использованных источников

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
3. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
4. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
5. Виленский, Туревский, Торочкова: Физкультура. 5 - 7 классы. Учебник. ФГОС, Просвещение, 2016 г.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
8. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.