Муниципальное образовательное учреждение

"Средняя школа №1"

г. Гаврилов-Ям

Ярославской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Средней школы №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Поздышева Г.А.

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

*(Число, месяц, год)*

Рабочая программа

внеурочной деятельности

по физической культуре

**«Быстрее,Выше,Сильнее».  
Футбол**

для учащихся 5-х классов

Направление: спортивные игры

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

***Руководитель:***

учитель физической культуры   
Сомов Артём Алексеевич

г.Гаврилов-Ям

2019-2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе авторской программы внеурочной деятельности ( Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, - Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство «Просвещение», 2011г.).

**Цель программы:**

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач:**

• Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

• Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.

• Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании и плавании;

• Привитие интереса к занятиям по футболу;

• Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;

• Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

• Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;

• Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

**II. Общая характеристика курса**

Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка

2. Специальная подготовка.

3. Основы знаний.

4. Соревнования

**III. Описание места курса в учебном плане.**

Программа «Футбол» для среднего звена рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

**IV. Ценностные ориентиры содержания курса**

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:*

• ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;

• раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия

• ориентироваться в тактических действиях в футболе;

• выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;

• характеризовать роль и значение занятий футболом 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 соревнованиях по футболу.

*В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:*

• установка на здоровый образ жизни;

• основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;

• ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;

• знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий , соревнований и ориентации на их выполнение.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:*

• организовывать места занятий физическими упражнениями 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 соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

• оценивать правильность выполнения действия;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Обучающийся научится:

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;

• контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

• осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;

• задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

*Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:*

• соревнования по футболу;

• отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;

• участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;

Результатом освоения программы «Футбол» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

**VI. Содержание программы «Футбол»**

**Тема 1.** Вводное занятие(1ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол»

**Тема 2.**Общая физическая подготовка.(15ч)

Двигательные качества футболиста: быстрота, ловкость

Практические занятия:

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, челночный бег 3х10. Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места. Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания, упоры.

**Тема 3.** Специальная подготовка(12ч)

Расположение игроков на поле.

Практические занятия:

Передача, приём, остановка, ведение мяча. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удары по неподвижному мячу серединой

подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.

**Тема 4.** Основы знаний(1 ч)

Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

**Тема 5.** Соревнования(5 ч)

Продолжительность игры.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

**VII. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Кол-во часов** | |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка |  | 15 |
| 3. | Специальная подготовка |  | 12 |
| 4. | Основы знаний | 1 |  |
| 5. | Соревнования |  | 5 |
| **Всего:** | | 34 часов | |

**VIII. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№п/п*** | ***Раздел, тема*** | ***Часы*** |
| 1 | Стойки и перемещения  бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. | 1 |
| 2 | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. | 1 |
| 3 | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой | 1 |
| 4 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Ведение мяча, отбор мяча. | 1 |
| 5 | Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов. Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов. Игра | 1 |
| 6 | Упражнения для развития гибкости.  Игра в футбол по основным правилам | 1 |
| 7 | Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу  головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. | 1 |
| 8 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. | 1 |
| 9 | Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра. | 1 |
| 10 | Обманные движения  уходом, остановкой, ударом.  Игра | 1 |
| 11 | Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра  в футбол по основным правилам. | 1 |
| 12 | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой.  Игра | 1 |
| 13 | Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра. | 1 |
| 14 | Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 1 |
| 15 | Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра. | 1 |
| 16 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра. | 1 |
| 17 | Упражнения для развития координации движений.  Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.  Двусторонняя игра. | 1 |
| 18 | Сочетание всех ранее изученных приемов.  Игра | 1 |
| 19 | Упражнения для развития гибкос-ти. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах. | 1 |
| 20 | Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы  и подошвой. Учебная игра. | 1 |
| 21 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Ведение мячабез сопротивления и с сопротивлением защитника. 1Двусторонняя игра. | 1 |
| 22 | Удары по воротам  внутренней и средней частью подъема  после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах. | 1 |
| 23 | Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2.  Игра. | 1 |
| 24 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра | 1 |
| 25 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра. | 1 |
| 26 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами  на точность попадания мячом.  Игра. | 1 |
| 27 | Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора.  Развитие выносливости.  Игра | 1 |
| 28 | Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней  и внешней частью подъема. Двусторонняя игра. | 1 |
| 29 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра | 1 |
| 30 | Ускорения, остановки, повороты.  Отбор мяча толчком. | 1 |
| 31 | Закрепление техники владения мячом и перемещений. | 1 |
| 32 | Упражнения для развития ловкос-ти.  Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения.  Игра | 1 |
| 33 | Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра | 1 |
| 34 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Выполнение комбинаций из освоенных элементов  удар по воротам. Игра | 1 |

**Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф.
3. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
6. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
7. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
8. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.