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 6-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.).

**Футбол это игра** – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать.

**Цель программы:**

Углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами**программы являются:

* укрепления здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол)

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Теория проходит 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 некоторые навыки игры.

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

**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.** Теоретическая подготовка(3 ч)

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

**Тема 3-4.** Специальная подготовка(Тактическая/техническая)(14ч)

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 5.**Общая физическая подготовка.(8ч)

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 6 Игровая деятельность.** (Соревнования)(8 ч)

Продолжительность игры.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

**VII. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Кол-во часов** | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по  технике безопасности. | 1 |  |
| 2. | Теоретическая подготовка | 3 |  |
| 3. | Техническая подготовка |  | 7 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 5 |
| 5. | Общая физическая подготовка |  | 8 |
| 6. | Игровая подготовка |  | 8 |
| **Всего:** | | 34 часов | |

**VIII. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№п/п*** | ***Раздел, тема*** | ***Часы*** |
| 1 | Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |
| 2 | Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |
| 3 | Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. | 1 |
| 4 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 5 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. | 1 |
| 6 | Ведение мяча с обводкой стоек | 1 |
| 7 | Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. | 1 |
| 8 | Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений. | 1 |
| 9 | Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. | 1 |
| 10 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой. | 1 |
| 11 | Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. | 1 |
| 12 | Эстафеты с ведением мяча. | 1 |
| 13 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | 1 |
| 14 | Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча. | 1 |
| 15 | Игра в квадрате. | 1 |
| 16 | Ввод мяча в игру. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. | 1 |
| 17 | Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам. | 1 |
| 18 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам. | 1 |
| 19 | Эстафеты с ведением мяча. | 1 |
| 20 | Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 |
| 21 | Остановка катящего мяча внешней стороной стопы. | 1 |
| 22 | Остановка мяча грудью. | 1 |
| 23 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 24 | Совершенствование остановки мяча. | 1 |
| 25 | Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. | 1 |
| 26 | Жонглирование мячом. | 1 |
| 27 | Совершенствование передачи мяча на месте  и в движении. | 1 |
| 28 | Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы. | 1 |
| 29 | Совершенствование ударов по летящему  мячу. | 1 |
| 30 | Игра в тройках с последующим ударом по  воротам. | 1 |
| 31 | Умение найти свободное пространство и  занять его. | 1 |
| 32 | Совершенствование техники обводки. | 1 |
| 33 | Совершенствование техники открывания. | 1 |
| 34 | Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. | 1 |
| **Итого:** | | **34 часа** |

**Ожидаемые результаты**

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

**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.