

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа х. Тараховка Перелюбского муниципального района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета школы

Руководитель *АС* / А.С. Строкова/

Протокол № 1 от «23» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МБОУ
«Основная общеобразовательная школа х.
Тараховка Перелюбского муниципального
района Саратовской области»

АС / А.С. Строкова/

«23» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Основная
общеобразовательная школа х. Тараховка
Перелюбского муниципального района
Саратовской области»
А.Е. Лукманова /

Приказ № 240/1004 от «23» августа 2017 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
Спортивная секция «Футбол»
для 5-9 класса**

Салимовой Динары Курмангалеевны

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «23» августа 2017г

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» для основной школы составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 и в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»
- примерной основной программы начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, задачами формирования у младших школьников умения учиться;
- примерной программой и авторской программы «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение. 2012 г.);
- требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования ОО; основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования. В ней соблюдается преемственность с ФГОС НОО, учитываются возрастные и психологические особенности школьников, учитываются межпредметные связи;
- федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ и от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ « о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации»» ;
- учебным планом ОО на 2017-2018 учебный год;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 189 от 29.12.2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», с учётом внесённых изменений в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 года № 81.;

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и

мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Количество часов: 70 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Воспитанники должны:

Знать:

- Терминологию избранной игры.
- Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь:

- Подготавливать места занятий.
- Помогать в судействе.
- Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний по футболу.

1. Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

3. Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли и по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	Базовая техника	18	В течение учебного процесса	22	
2.	Взаимодействия игроков в нападении	9	В течение учебного процесса	13	
3.	Совершенствование базовой техники	22	В течение учебного процесса	15	1
4.	Индивидуальные действия	7		10	1
5.	Совместные действия	14		8	1
	Итого:	70			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты	Из них	
	план	факт			теория	практика
Базовая техника						
1	05.09		Правила игры в футбол	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Терпение <p>• Воля</p> <p>• Стремление к достижению цели</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p><i>Предметные:</i></p>	В течение учебного процесса	1
2	08.09		Ведение мяча			1
3	12.09		Приём и передача мяча			1
4	15.09		Дриблинг футболиста			1
5	19.09		Взаимодействие игроков		В течение учебного процесса	1
6	22.09		Упражнения с мячом в парах			1

7	26.09		Стандартные положения	<ul style="list-style-type: none"> • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными способами Способность противодействовать сопернику 		1
8	29.09	Техника удара по мячу	1			
9	03.10	Жонглирование мячом	1			
10	06.10	Упражнения без мяча	1			
11	10.10	Передача мяча	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка 		1	
12	13.10	Вбрасывание мяча			1	
13	17.10	Отбирание мяча у соперника	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность выбирать действие • Умение «действовать на опережение» 		1	
14	20.10	Остановка летящего мяча			1	
15	24.10	Обманные действия		В течение учебного процесса	1	

				Способность к групповым взаимодействиям		
16	27.10		Групповые обманные действия	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность к физическим усилиям • Умение выполнять строевые команды <p>Осознание основ ЗОЖ</p>		1
17	07.11		Совершенствование базовой техники			1
Взаимодействия игроков в нападении						
18	10.11		Игра головой			1
19	14.11		Завершающие действия			1
20	17.11		Длинный пас			1
21	21.11		Игра в стенку			1
22	24.11		Технические действия			1
23	28.11		Контроль мяча			1
					В течение учебного процесса	

24	01.12		Завершение действия или контратака	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие специальных физических качеств <p>Способность выполнять максимальные усилия</p>		1
25	05.12	Игра в одно касание	1			
26	08.12	Тактические действия	1			
Совершенствование базовой техники						
27	12.12		Игра в защите		<p>В течение учебного процесса</p>	1
28	15.12		Контратака			1
29	19.12		Прессинг			1
30	22.12		Взаимодействие игроков			1
33	26.12		Футбол по упрощённым правилам			1
34	29.12		Ведение мяча		<p>В течение учебного процесса</p>	1
35	16.01		Приём и	1		

			передача мяча	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия <p>Решение проблем собственным путем</p>		
36	19.01		Дриблинг футболиста			1
37	23.01		Взаимодействие игроков			1
38	26.01		Упражнения с мячом в парах			1
39	30.01		Стандартные положения	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность выбирать действие • Умение «действовать на опережение» • Способность к групповым взаимодействиям 		1
40	02.02		Техника удара по мячу			1
41	06.02		Жонглирование мячом			1
42	09.02		Упражнения без мяча	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p>	В течение учебного процесса	1
43	13.02		Удары по мячу			1
44	16.02		Передача мяча			1

				<ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка 		
45	20.02		Вбрасывание мяча	<ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем 		1
46	27.02		Отбирание мяча у соперника	<ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов 		1
47	02.03		Остановка летящего мяча	<ul style="list-style-type: none"> • Способность выбирать действие • Умение «действовать на опережение» • Способность к групповым взаимодействиям 		1
48	06.03		Обманные действия			1
49	09.03		Групповые обманные действия			1
50	13.03		Совершенствование базовой техники			1
Индивидуальные действия						
51	16.03		Игра головой	<ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели 	В течение учебного процесса	1
52	20.03		Завершающие действия	<ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка 		1
53	23.03		Длинный пас			1
54	06.04		Игра в стенку			1

				<ul style="list-style-type: none"> • Взаимооценка 		
55	06.04		Технические действия	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия 		1
56	10.04		Контроль мяча	<ul style="list-style-type: none"> • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность выбирать действие • Умение «действовать на опережение» <p>Способность к групповым взаимодействиям</p>		1
Совместные действия						
57	10.04		Завершение действия или контратака	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воля • Стремление к достижению цели 		1
58	13.04		Игра в одно касание	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка 		1
59	17.04		Контратака	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимооценка <p>Познавательные:</p>	В течение учебного процесса	1
60	20.04		Прессинг	<ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия 		1
61	20.04		Взаимодействие игроков	<ul style="list-style-type: none"> • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество 		1
62	24.04		Стандартные положения	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение проявить качества в игровой 		1

63	27.04		Футбол по упрощённым правилам	обстановке способность проявлять лидерские качества Личностные:		1
64	04.05		Дриблинг футболиста	<ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Терпение • Воля 		1
65	11.05		Контроль мяча	<ul style="list-style-type: none"> • Стремление к достижению цели Регулятивные:		1
66	15.05		Взаимодействие игроков	<ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка 	В течение учебного процесса	1
67	18.05		Стандартные положения	Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной техники • Рефлексия 		1
68	22.05		Технические действия	<ul style="list-style-type: none"> • Решение проблем собственным путем Коммуникативные:		1
69	25.05		Совершенствование базовой техники	<ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов 		1
70	29.05		Футбол по упрощённым правилам	Предметные: <ul style="list-style-type: none"> • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными способами • Способность противодействовать сопернику 		1

Материально – техническое обеспечение

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации-М.,1994Глязер С.
3. СуворовВ.В. «Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности».
4. «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
5. «Физкультура и спорт» - Москва, 2010
6. Мини-фубол(футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
7. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
11. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)