## C:\Users\школа\Downloads\20221017_175452.jpg

## Рабочая программа секции «Футбол в школе»

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Футбол в школе», спортивно- оздоровительного направления, разработана с учетом авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М, «Просвещение», 2011 год).

Данная программа рассчитана на школьников 5 классов (34 ч) на 1 год обучения и реализуется в течение 34 учебных недель.

Состав обучающихся может варьироваться.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции «Мини-футбол» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы: **результаты освоения курса внеурочной деятельности**; **содержание курса внеурочной деятельности** с указанием форм организации и видов деятельности; **тематическое планирование**.

**Цель программы:** способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

## Задачи программы:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
* обучение технике и тактике игры;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

# Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* + личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
	+ метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
	+ предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих умений:

* + проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
	+ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой исоревновательной деятельности;
	+ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

***Метапредметными результатами*** программы внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД:

* + *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
	+ *проговаривать* последовательность действий;
	+ уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
	+ средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
	+ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную

*оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД:

* + добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
	+ перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные УУД:

* + умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и

*понимать* речь других;

* + совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
	+ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* + осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;
	+ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Выпускник научится:**

* владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,
* владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
* организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### Выпускник получит возможность научиться:

* *контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;*
* *управлять своими эмоциями;*
* *владеть игровыми ситуациями на поле;*
* *играть в мини-футбол по правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

### Ожидаемый результат

К концу обученияпо данной рабочей программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

**Содержание курса внеурочной деятельности – 34 ч**

Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получат знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях

***Раздел 1. Основы знаний.*** Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

*Общеразвивающие упражнения*: без предметов на месте, с мячами, в движении.

*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и

«змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### Раздел 3. Специальная подготовка.

*Теоретические сведения.* Расположение игроков на поле.

*Практические занятия.* Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

***Раздел 4. Тестирование.*** Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

### Раздел 5. Соревнования.

*Теоретические сведения.* Продолжительность игры.

*Практические занятия.* Игра по упрощенным правилам.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

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 и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные *формы и методы проведения этих занятий*.

*Словесные методы:* создают у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

Основными ***формами*** организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривает работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

## Учебно-тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| Темы | 5 классы |
| 1.Общая физическая подготовка | 7 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 3 |
| 3.Техническая подготовка | 6 |
| 4.Тактическая подготовка | 2 |
| 5.Теоретическая подготовка | 3 |
| 6.Учебные и тренировочные игры | 11 |
| 7.Участие в соревнованиях | 2 |
| Общее количество занятий | 34 |

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

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

# Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет | 16лет |
| Бег 30м (сек) | 5,2 | 5,0 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 46 |
| Бег 400м (сек) |  |  |  |  |  | 67,0 | 65,0 |
| 6-минутный бег (м) |  |  |  |  | 1400 | 1500 | 1600 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 |
| Бег 5х30м с ведением мяча |  |  |  |  |  | 30,0 | 28,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой |  |  |  |  | 45 | 55 | 65 |
| Удар по мячу ногой на точность(число попаданий) | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| Ведение мяча, обводка стоек иудар по воротам |  |  |  |  |  | 10,0 | 9,5 |
| Жонглирование мячом (кол-во | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |
| Удары по мячу ногой с рук надальность и точность |  |  |  |  |  | 30 | 34 |
| Доставание подвешенного мячакулаком в прыжке |  |  |  |  |  | 45 | 50 |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  |  |  | 20 | 24 |

**Тематическое планирование**

# 5 класс (34 ч), 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленност и обучающихся | Дата |
| История футбола | 1 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.Гигиенические занятия и навыки.Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Знать историю футбола |  |
| Остановка, передача мяча | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра | Уметь выполнять техническиеприёмы |  |
| 2 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра | Уметь выполнять техническиеприёмы |  |
| Ведение мяча | 2 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметьвыполнять технические |  |
|  | 1 | Ведение мяча носком, внутреннейстороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять техническиеприёмы |  |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические |  |
| Остановка мяча | 2 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнятьтехнические |  |
|  | 2 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнятьтехнические |  |
| 1 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметьвыполнять технические |  |
| Удары по мячу | 2 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 2 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выполнятьтехнические |  |
| 3 | Удары по катящемуся мячу.«Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выполнять технические |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | Удары по прыгающему илетящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 22 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять технические |  |
| Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические |  |
| 2 | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра. | Уметь выполнятьтехнические |  |
| 2 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические |  |
| 2 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра | Уметь выполнять технические |  |
| 1 | Индивидуальные действия взащите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | Уметь выполнятьтехнические |  |
|  |

# Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

#

## Обязательные учебные материалы для ученика1. Физкультура и спорт : электронные ресурсы : краткий справочник /Науч. б-ка Том. гос. ун-та. ; сост. Н. Н. Шаринская, И. Л. Фарукша. –2-е изд., перераб. и доп. – Томск, 2011. – 18 с2. «Стадион» [ Электронный ресурс] : спортивное информационноеагентство–Электрон. дан. - [ Б.м.]: Инфоспорт, 1998 – . – URL :3. http://www.stadium.ru/ (дата обращения: 17.12.09).4. Новости и события по всем видам спорта. Календарь событий спорта.Результаты соревнований и игр. Архив новостей и событий в свободномдоступе

## Методические материалы для учителя

1.Проектирование современного урока в соответствии с ФГОС ООО: методическое пособие / авт. – сост: С.В. Фаттахова.- Казань: ИРО РТ, 2015, с. 7, с. 16

2.Российская педагогическая энциклопедия http://pedagogicheskaya.academic.ru
3.Энциклопедический словарь по психологии и педагогике 4.http://psychology\_pedagogy.academic.ru

## Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

1. https://resh.edu.ru/subject/9/
2. http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/index.html
3. http://www.gto.ru
4. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/