

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №8»

Приложение к основной
образовательной программе
основного общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ФУТБОЛ»
направление:
спортивное-оздоровительное
для 5 - 9 классов**

**Составитель рабочей программы:
Перескоков Александр Иванович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ФУТБОЛ»

(основное общее образование)

(направление: спортивно-оздоровительное)

Срок реализации рабочей программы – 5 лет (5-9 классы)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Футбол» при получении основного общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

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 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 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа рассчитана на 5 лет обучения, 68 часов в год, 2 часа в неделю для учащихся 5-9 классов.

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

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

Тема 2.Общая физическая подготовка (30ч) 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, бег на дистанцию 1 км, 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 (28ч)

Расположение игроков на поле.

Практические занятия:

Передача, приём, остановка, ведение мяча.

Тема 4. Основы знаний (2ч)

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

Тема 5. Соревнования (6ч)

Продолжительность игры.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

Тема 2.Общая физическая подготовка.(26ч) Развитие

двигательных действий: бег, остановка. *Практические занятия:*

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, ускорение, скоростные рывки с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5x10.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания. упоры

Тема 3. Специальная подготовка(32ч)

Действие игроков на поле.

Практические занятия:

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание мяча.

Тема 4. Основы знаний(2ч)

Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

Тема 5. Соревнования(6ч)

Жесты судьи.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

Содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.

Тема 2.Общая физическая подготовка.(26ч)

Координационные способности.

Практические занятия:

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие координационных способностей.

Беговые упражнения: ускорение, бег с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5x10.

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа.

Тема 3. Специальная подготовка(32ч)

Скоростно-силовые способности.

Практические занятия:

Игра вратаря. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Тема 4. Основы знаний(2ч)

Предупреждение травматизма. **Тема 5.**

Соревнования(6ч) Таблица соревнований.

Практические занятия.

Игра футбол.

Содержание программы (четвёртый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа).

Тема 2.Общая физическая подготовка.(26ч)

Развитие скоростных способностей.

Практические занятия:

Бег: обычный, с изменением скорости (ускорение, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно).

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивание

Тема 3. Специальная подготовка(32ч)

Выполнение технических приемов с мячом.

Практические занятия:

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Тема 4. Основы знаний(2ч)

Оказание первой помощи. **Тема 5.**

Соревнования(6ч) Судейство по футболу.

Практические занятия.

Игра футбол.

Содержание программы (пятый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции .

Тема 2.Общая физическая подготовка.(26ч)

Развитие скоростных способностей.

Практические занятия:

Бег: обычный, с изменением скорости (ускорение, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно).

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивание

Тема 3. Специальная подготовка(32ч)

Выполнение технических приемов с мячом.

Практические занятия:

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Тема 4. Основы знаний(2ч)

Тактика ведения игры

Тема 5. Соревнования(6ч)

Судейство по футболу.

Практические занятия. Игра футбол.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Вводное занятие	2		2		2		2		2	
2.	Общая физическая подготовка		30		26		26		26		26
3.	Специальная подготовка		28		32		32		32		32
4.	Основы знаний	2		2		2		2		2	
5.	Соревнования		6		6		6		6		6
Всего		4	64	4	64	4	64	4	64	4	64
Итого		68		68		68		68		68	

Тематическое планирование I год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
1.1	Возникновение игры «футбол»	2	2	
II. Общая физическая подготовка (30ч)				
2.1	Беговые упражнения	10		10
2.2	Прыжковые упражнения	10		10
2.3	Силовая подготовка	10		10
III. Специальная подготовка (28ч)				
3.1	Передача мяча, приём мяча	14		14
3.2	Остановка, ведение мяча	14		14
IV. Основы знаний (2ч)				
4.1	Основные правила игры	2	2	
V. Соревнования (6ч)				
5.1	Игра по упрощённым правилам	6		6

Тематическое планирование II год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
1.1	Особенности формы футболиста	2	2	
II. Общая физическая подготовка (26ч)				
2.1	Беговые упражнения	10		10
2.2	Прыжковые упражнения	10		10
2.3	Силовая подготовка	6		6

III. Специальная подготовка(32ч)				
3.1	Ловля, приём мяча	16		16
3.2	Остановка, ведение мяча, удары	16		16
IV. Основы знаний (2ч)				
4.1	Нарушения правил игры	2	2	
V. Соревнования (6ч)				
5.1	Игра по упрощённым правилам	6		6
	Итого	68		

**Тематическое планирование
III год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
1.1	Позиции игроков на поле	2	2	
II. Общая физическая подготовка (26ч)				
2.1	Беговые упражнения	10		10
2.2	Прыжковые упражнения	10		10
2.3	Силовая подготовка	6		6
III. Специальная подготовка(32ч)				
3.1	Ловля мяча.	16		16
3.2	Остановка, ведение мяча, удары	16		16
IV. Основы знаний (2ч)				
4.1	Предупреждение травматизма	2	2	
V. Соревнования (6ч)				
5.1	Игра в футбол	6		6
	Итого	68		

**Тематическое планирование
IV год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
1.1	Особенности позиций (амплуа)	2	2	
II. Общая физическая подготовка (26ч)				
2.1	Беговые упражнения	10		10
2.2	Прыжковые упражнения	10		10
2.3	Силовая подготовка	6		6
III. Специальная подготовка(32ч)				
3.1	Ловля мяча, передача мяча	16		16
3.2	Ведение мяча, удары, повороты.	16		16
IV. Основы знаний (2ч)				
4.1	Оказание первой помощи	2	2	
V. Соревнования (6ч)				
5.1	Игра в футбол. Судейство	6		6
	Итого	68		

**Тематическое планирование
V год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
1.1	Особенности позиций (амплуа)	2	2	
II. Общая физическая подготовка (26ч)				
2.1	Беговые упражнения	10		10
2.2	Прыжковые упражнения	10		10
2.3	Силовая подготовка	6		6
III. Специальная подготовка(32ч)				
3.1	Ловля мяча, передача мяча	16		16
3.2	Ведение мяча, удары, повороты.	16		16
IV. Основы знаний (2ч)				
4.1	Тактика ведения игры	2	2	
V. Соревнования (6ч)				
5.1	Игра в футбол. Судейство	6		6
	Итого	68		