Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа №11»

«Рассмотрено» на заседании МО (МС)
учителей политехнического цикла
Протокол № 1
от«28» 08 2020г.
Руководитель МО

«Согласовано»
зам.директора по УВР
Сергеева А.М.
«31» 08 2020 г.

Рабочая программа внеурочного курса
«Футбол»
для 5-9 классов
Срок реализации программы – 5 лет

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ№11»
Демидова Т.А.
«__» _____ 2020г.

Составители:
Попов Иван Александрович
учитель физической культуры,
без квалификационной категории
МБОУ «СОШ№11»

г.Ангарск, 2020

Приложение к ООП ООО
МБОУ «СОШ №11»

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции по футболу «Веселый мяч» для 5 -9 классов разработана в соответствии следующих нормативно-правовых и распорядительных документов:

В основу рабочей программы курса по футболу «Веселый мяч» положены следующие нормативно-правовые и распорядительные документы:

1. Закон «Об образовании в Российской федерации» от 29.12. 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Санитарно-эпидемилогические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
4. Письмо МОН РФ №03-296 от 12.05. 2011 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»
5. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11»;
6. Годовой календарный учебный график;
7. План внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11»;
8. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2011.)
   - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
   - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре 5-11классы.
   - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 8 класс»

Футбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Интерес к футболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия футболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Польза от занятий футболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

В возрасте 11-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в

обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа спортивной секции по футболу «Веселый мяч» для учащихся 5-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели программы:

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях футболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.
- Основными задачами программы спортивной секции по футболу «Веселый мяч» являются:
- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- *Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;*
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- *Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;*
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.
- *Общая характеристика внеурочной деятельности спортивной секции*

Воспитание в процессе формирования личности играет значимую роль. Посредством воспитания в сознании и поведении детей формируются социальные, нравственные и культурные ценности, которыми каждый из детей руководствуется в жизни. Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об

изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе спортивной секции по баскетболу «Веселый мяч» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Программа рассчитана на 2021-2025 учебный год, 175 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «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.

Содержание программы (первый год обучения 5 класс)

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, 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 (14ч)

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 (3ч)

Продолжительность игры. Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

Содержание программы (второй год обучения 6 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенностиформы футболиста.

Тема 2.Общая физическая подготовка.(13ч)

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 5х10.

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(16ч)

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(3ч)

Жесты судьи.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

Содержание программы (третий год обучения 7класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

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

Тема 2.Общая физическая подготовка.(13ч)

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 5х10.

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа.

Тема 3. Специальная подготовка(16ч)

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 (1ч)

Предупреждение травматизма. Тема 5. Соревнования(4ч) Таблица соревнований.

Практические занятия.

Игра футбол.

Содержание программы (четвёртый год обучения 8класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

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

Тема 2.Общая физическая подготовка.(13ч)

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, поднимание туловища из положения лёжа, *подтягивание*

Тема 3. Специальная подготовка(16ч)

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(1ч)

Оказание первой помощи. Тема 5.Соревнования(4ч) Судейство пофутболу.

Практические занятия.

Игра футбол.

Содержание программы (пятый год обучения 9 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции.

Тема 2.Общая физическая подготовка.(10ч)

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, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивание

Тема 3. Специальная подготовка(17ч)

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(5ч)

Судейство по футболу. Практические занятия. Игра футбол.

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	1		1		1		1		1	
2.	Общая физическая подготовка		15		13		13		13		10
3.	Специальная подготовка		14		16		16		16		17
4.	Основы знаний	2		2		1		1		2	
5.	Соревнования		3		3		4		4		5
Всего		3	32	3	32	2	33	2	33	3	32
Итого		35		35		35		35		35	

Тематическое планирование 1 год обучения
5 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие (1ч)				
1.1	Возникновение игры «футбол»	1	1	
	II. Общая физическая подготовка (15ч)			
2.1	Беговые упражнения	5		5
2.2	Прыжковые упражнения	5		5
2.3	Силовая подготовка	5		5
III.Специальная подготовка (14ч)				

3.1	Передача мяча, приём мяча	7		7
3.2	Остановка, ведение мяча	7		7
IV. Основы знаний(2ч)				
4.1	Основные правила игры	2	2	
V. Соревнования (6ч)				
5.1	Игра по упрощённым правилам	3		3
	Итого	35		

Тематическое планирование 2 год обучения
6 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие (1ч)				
1.1	Особенности формы футболиста	1	2	
	II. Общая физическая подготовка (13ч)			
2.1	Беговые упражнения	5		5
2.2	Прыжковые упражнения	5		5
2.3	Силовая подготовка	3		3
III.Специальная подготовка(16ч)				
3.1	Ловля, приём мяча	8		8
3.2	Остановка, ведение мяча, удары	8		8
IV. Основы знаний(2ч)				
4.1	Нарушения правил игры	2	2	
V. Соревнования (3ч)				
5.1	Игра по упрощённым правилам	3		3
	Итого	35		

Тематическое планирование 3 год обучения
7 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводноезанятие (1ч)				
1.1	Позиции игроков на поле	1	1	
	II. Общая физическая подготовка (13ч)			
2.1	Беговые упражнения	5		5
2.2	Прыжковые упражнения	5		5
2.3	Силовая подготовка	3		3
III.Специальная подготовка(16ч)				
3.1	Ловля мяча.	8		8
3.2	Остановка, ведение мяча, удары	8		8
IV. Основы знаний(1ч)				
4.1	Предупреждение травматизма	1	1	
V. Соревнования (4ч)				

5.1	Игра в футбол	4		4
	Итого	35		

Тематическое планирование 4 год обучения
8 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие (1ч)				
1.1	Особенности позиций (амплуа)	1	1	
	II. Общая физическая подготовка (13ч)			
2.1	Беговые упражнения	5		5
2.2	Прыжковые упражнения	5		5
2.3	Силовая подготовка	3		3
III.Специальная подготовка(16ч)				
3.1	Ловля мяча, передача мяча	8		8
3.2	Ведение мяча, удары, повороты.	8		8
IV. Основы знаний(1ч)				
4.1	Оказание первой помощи	1	1	
V. Соревнования (4ч)				
5.1	Игра в футбол. Судейство	4		4
	Итого	35		

Тематическое планирование 5 год обучения
9 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие (1ч)				
1.1	Особенности позиций (амплуа)	1	1	
	II. Общая физическая подготовка (10ч)			
2.1	Беговые упражнения	4		4
2.2	Прыжковые упражнения	3		3
2.3	Силовая подготовка	3		3
III.Специальна яподготовка(17ч)				
3.1	Ловля мяча, передача мяча	8		8
3.2	Ведение мяча, удары, повороты.	9		9
IV. Основы знаний(2ч)				
4.1	Тактика ведения игры	2	2	

V. Соревнования (5ч)				
5.1	Игра в футбол. Судейство	5		5
	Итого	35		