

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 с углублённым изучением
отдельных предметов» г. Реутов*
143968, Московская обл., г. Реутов, Победы, д. 32; т/ф: 8(495) 528-03-73; school2reut@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 2»

Н.Е. Головина/
Приказ № 128
от « 27 » августа 2021 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Учебный год 2021-2022

Класс 5-11

Количество часов по учебному плану: в неделю 1, за год 34

Рабочую программу составил учитель: Резяпкин Д.А. / _____ /

Пояснительная записка

Аннотация

Программа секции «футбол» по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия, получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. В процессе игры ребята проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры 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);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в футбол.

Место курса

Программа ориентирована на детей 5-11 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Дата	
		план	фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	02.09	
2	Основные правила игры в футбол	09.09	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	16.09	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	23.09	
5	Ведение мяча	30.09	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	14.10	
7	Удар носком	21.10	
8	Удар серединой лба на месте	28.10	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	11.11	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	25.11	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	02.12	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	09.12	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	16.12	
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	23.12	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	30.12	
16	Обманные движения (финты)	13.01	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	20.01	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	27.01	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	03.02	

20	Резанные удары	10.02	
21	Удар по мячу серединой лба	24.02	
22	Удар боковой частью лба	02.03	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	09.03	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	16.03	
25	Остановка мяча грудью	30.03	
26	Совершенствование техники ведения мяча	13.04	
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	20.04	
28	Отбор мяча подкатом	27.04	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	04.05	
30	Финт ударом	11.05	
31	Финт остановкой	18.05	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	25.05	
33	Тактические действия в защите	28.05	
34	Итоговая игра.	30.05	